

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika pro vychovatele

Kód oboru: 7506R029

Název bakalářské práce:

POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ V POMOCNÉ ŠKOLE

MOVEMENT ACTIVITIES FOR SPECIAL SCHOOL PUPILS

Autor:

Hana Hýblová

Havlíčková 999

293 01 Mladá Boleslav

Podpis autora: _____

Vedoucí práce: doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

Počet:

stran	obrázků	tabulek	grafů	zdrojů	příloh
81	44	3	0	14	11 + CD

CD obsahuje **celé** znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 25.02. 2008

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: Hana Hýblová

Adresa: Havlíčkova 999, 293 01 Mladá Boleslav

Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika

Kód oboru:

Název práce: POHYBOVÉ AKTIVITY V POMOCNÉ ŠKOLE

Název práce v angličtině: Movement Activities for Special School Pupils

Vedoucí práce: doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

Termín odevzdání práce: 30.04. 2004

Bakalářská práce musí splňovat požadavky pro udělení akademického titulu „bakalář“ (Bc.).

.....
vedoucí bakalářské práce

.....
děkan FP TUL

.....
vedoucí katedry

Zadání převzal (student): Hana Hýblová

Datum: 14.11. 2003

Podpis studenta:

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit, jaké jsou možnosti pohybových aktivit u žáků pomocné školy a jaké jsou zkušenosti se získáváním mentálně postižených pro sportovní činnost. Jaká je nabídka možností sportovních aktivit.

Charakteristika práce:

Bakalářská práce se zabývá teoreticky i prakticky problematikou získávání mentálně postižených dětí k pohybovým aktivitám.

Předpoklad práce:

Předpokladem práce je, že i děti s mentálním postižením, které nemají přirozenou touhu po pohybu, u nichž se vyskytují časté motorické problémy, lze získat pro pravidelnou sportovní činnost. Pro jejich získávání je nezbytná vhodná motivace a rozmanitost sportovních aktivit.

Hlavní použité metody:

- Pozorování
- Rozhovor
- Dotazník
- Anamnéza
- Studium dokumentace
- Testy

Základní literatura:

BĚLKOVÁ – PRESLETOVÁ, Taťána. *Plavání v pohybovém režimu zdravotně oslabených a tělesně postižených*. Praha: Univerzita Karlova, 1988.

ČERNÁ, Marie. *Kapitoly z psychopedie*. Praha: Karolinum, 1995.

KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Zábavná cvičení s mentálně postiženými dětmi*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000.

LANGER, Stanislav. *Mentální retardace*. 1. vyd. Hradec Králové: Kotva, 1990.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Komplexní systém vzdělávání dětí, mládeže a dospělých*. 1. vyd. Praha: Septima, 1994.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Aktuální otázky z psychopedie*. 1. vyd. Liberec: TUL, 1998.

VALENTA, M., KREJČÍŘOVÁ, O. *Psychopedie*. 1. vyd. Olomouc: Netopejř, 1997.

VÁLKOVÁ, Hana. *Speciální olympiády*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998.

ZACHOVÁ, Běla. *Drobné pohybové závody, soutěže a úkoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1980.

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom(a) povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 25.02.2008

Podpis:

Poděkování

Autorka bakalářské práce děkuje **vedoucímu práce panu docentu Stejskalovi** za spolupráci, čas a cenné rady, které jí poskytl při tvorbě teoretické části, a za konstruktivní připomínky v práci na výzkumu v praktické části předložené bakalářské práce.

Poděkování rovněž patří všem **kolegyním ze speciálních tříd ZŠ, MŠ, DD, Příprav. st. ZŠ spec., ŠD, SPC a ŠJ, Mladá Boleslav, Na Celně 2**, které byly ochotny spolupracovat, poskytly autorce drahocenný čas ke konzultaci dotazníku (součást výzkumu), rozhovory a umožnily náslechy v hodinách.

Autorka dále děkuje **paní inženýrce Kadeřávkové** za pomoc s konečnou úpravou práce v počítači a v neposlední řadě **svým nejbližším** za trpělivost a velkou podporu během tvorby bakalářské práce.

Název bakalářské práce: Pohybové aktivity mentálně postižených dětí v pomocné škole (nyní v základní škole speciální)

Název bakalářské práce: Movement Activities for Special School Pupils

Jméno a příjmení autora: Hana Hýblová

Akademický rok odevzdání bakalářské práce: 2007/2008

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

Resumé:

Úkolem předložené bakalářské práce bylo zjistit, jaké pohybové aktivity jsou nabízeny dětem s mentálním postižením v základní škole speciální. Teoretická část bakalářské práce se zabývala základní charakteristikou žáka základní školy speciální a některými aspekty vývoje dítěte s mentálním postižením a odlišností jeho osobnosti zejména v oblasti motoriky. Cílem praktické části a zároveň stěžejní oblastí bylo prokázat, že vhodné druhy pohybových aktivit a cvičení, které jsou nabízeny žákům v základní škole speciální nejen v rámci hodin tělesné výchovy, ale během celého vyučování, dovedou získat děti i pro pravidelnou aktivitu, která napomáhá k posílení identity, utváření osobnosti a zdravě působí na organismus. Dosažený cíl odpovídá výsledkům praktické části předložené práce, který vyústil v návrhy konkrétních opatření.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita, mentálně postižené dítě, mentální retardace, klasifikace mentální retardace, typy speciálních škol, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, Hnutí speciálních olympiád, České hnutí speciálních olympiád, základní škola speciální, tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova, pohybové chvílky, volnočasové aktivity, sportovní kroužek, dotazník.

Summary:

The main task of this work was to find out which types of exercise are offered to mentally affected children at special primary schools. Theoretical part deals with basic characteristic of a pupil attending a special primary school, with some aspects of the development of a mentally affected child and with his personal difference mainly in the area of movements. The aim of practical part and also main topic was to prove that suitable physical activities and exercise, which are offered at special primary schools not only during P.E. lessons but also during the whole school teaching, can motivate pupils for regular activities. These activities help to intensify identity, form personality and are healthy for pupils. The main task corresponds with the results of the practical part of this work and has led in suggestions of factual action.

Key words:

Physical activity, mentally affected child, cephalonia, classification of cephalonia, types of special schools, syllabus, Czech curriculum, Movement of the special Olympics, Czech Movement of the special Olympics, special primary school, P.E. (physical education), P.E.: focused on children with difficulties, free time activities, sport class, questionnaire.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Uvedení do problematiky	10
2.2 Vysvětlení pojmu mentální retardace	10
2.2.1 Klasifikace mentální retardace	11
2.2.2 Psychické zvláštnosti dětí s mentální retardací	12
2.2.3 Psychologické zvláštnosti jedinců s mentální retardací	16
2.2.4 Pohybové zvláštnosti jedinců s mentálním postižením	17
2.3 Četnost mentálně postižených v populaci	18
2.4 Pohybová aktivita mentálně postižených	19
2.4.1 Stimulační a rozvíjející aspekty pohybových aktivit	20
2.4.2 Rehabilitační aspekty pohybových aktivit	20
2.4.3 Všeobecné využití pohybových aktivit	21
2.4.4 Sociální aspekty pohybových aktivit	21
2.4.5 Pohybová aktivita jako činitel ovlivňující rozvoj osobnosti	22
2.5 Vzdělávání jedinců s mentálním postižením	23
2.5.1 Formy speciálního vzdělávání žáků se zdravotním postižením	24
2.5.2 Typy speciálních škol pro mentálně postižené jedince	25
2.5.3 Vzdělávání žáků s těžkým a hlubokým mentálním postižením	26
2.5.4 Rámcové vzdělávací programy	26
2.5.5 Výchova a vzdělávání mentálně postižených	28
2.5.5.1 <i>Předškolní výchova dětí s mentálním postižením</i>	29
2.5.5.2 <i>Základní školy praktické</i>	29
2.5.5.3 <i>Základní školy speciální</i>	30
2.6 Význam tělesné výchovy v systému péče o osoby s mentálním postižením	31
2.6.1 Tělesná výchova v ZŠ speciální a její obsah	32
2.6.2 Struktura hodiny tělesné výchovy	34
2.6.3 Metodické podněty v hodinách tělesné výchovy	34
2.7 Hnutí Speciálních olympiád	37

2.7.1 Speciálně olympijský program	38
2.7.2 České hnutí Speciálních olympiád	39
3 PRAKTICKÁ ČÁST	41
3.1 Cíl praktické části	41
3.1.1 Stanovení předpokladů	41
3.2 Použité metody	41
3.3 Popis zkoumaného vzorku	43
3.3.1 Základní škola speciální	43
3.4 Průběh výzkumu a interpretace zjištěných výsledků	49
3.4.1 Průběh hodin tělesné výchovy	49
3.4.2 Zdravotní tělesná výchova	53
3.4.3 Sportovní kroužek	58
3.4.4 Kineziologická cvičení	64
3.4.5 Pohybové chvílky při vyučování	67
3.4.6 Pohybové aktivity pořádané školou	68
3.4.7 Pohybové aktivity pořádané v regionu	70
3.5 Výsledky výzkumu	72
3.6 Shrnutí	75
4 ZÁVĚR	77
5 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ	78
6 SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	79
7 SEZNAM PŘÍLOH	81

1 ÚVOD

„Jiné je tvé dítě. Jiné ve svém duševním bohatství, jiné v rozvoji svých schopností, jiné ve vztazích ke světu, jiné ve svém jednání i počínání, jiné v běžných reakcích. Je jiné, ale není horší.“

Heinrich Behr

(Valenta, Müller, 2004)

Pohybové aktivity sehrávají významnou roli v rozvoji mentálně postiženého dítěte. Pohyb je prostředkem sebevyjádření, prostředkem interakce s materiálním a sociálním prostředím, prostředkem k poznání sebe sama. Pohybové aktivity rozvíjí dítě v oblasti výchovné, vzdělávací a zdravotní.

Žádný člověk nemůže jen pracovat, tím méně dítě, nemůže být jen vychováváno a vzděláváno, musí se i bavit. Děti se potřebují odreagovat, uvolnit se, vybit nahromaděnou energii. Pohybové aktivity mohou všechny tyto potřeby dětí uspokojit. Přitom stírají rozdíl mezi zábavou a prací, zpestřují život mentálně postiženého dítěte, činí jej radostnějším.

Děti mentálně postižené nejsou ani lepší ani horší než děti zdravé. Jsou prostě, a to ne vlastní vinou, jiné.

Proto jsem si zvolila jako téma své bakalářské práce pohybové aktivity dětí v základní škole speciální (dříve pomocné škole). Zajímalo mě, jaké jsou možnosti pohybových aktivit, jaké jsou zkušenosti se získáváním mentálně postižených pro sportovní činnost a jaká je nabídka možností pohybových aktivit.

Bakalářská práce se zabývá teoreticky i prakticky problematikou získávání mentálně postižených dětí k pohybovým aktivitám.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Uvedení do problematiky

Teoretická část se zabývá problematikou mentálně postižených jedinců. Je zde vysvětlen pojem *mentální retardace* z různých pohledů. Vysvětlení doplňuje stručná klasifikace jednotlivých stupňů. Dále je zde přehled základních psychických, psychologických a tělesných zvláštností mentálně postižených jedinců. Tato část je doplněna přehledem současného vzdělávání jedinců s MR, zvláště je zde zpracován význam tělesné výchovy v péči o osoby s MP, struktura a obsah tělesné výchovy. Závěr je věnován obsahu a významu Hnutí Speciálních olympiád.

2.2 Vysvětlení pojmu mentální retardace

Odborníci v oborech psychologických, lékařských, pedagogických se liší svou interpretací definice *mentální retardace*. Záleží na faktorech, které podle svého oboru upřednostňují. Lišit se mohou definice i v rámci jednoho oboru.

Příklady definic mentální retardace:

1. Mentální retardace je stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností, který vzniká v průběhu života jedince. Projevuje se sníženou schopností orientovat se v životním prostředí, omezenými možnostmi vzdělání a sníženou sociální přizpůsobivostí. (Průcha, Walterová, Mareš, 1995)

2. Mentální retardaci lze definovat jako vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální i postnatální etiologií. (Valenta, Müller, 2004)

3. Mentální retardace je souhrnné označení vrozeného postižení rozumových schopností, které se projeví nedostatečným rozvojem myšlení a řeči, omezenou schopností učení a z toho vyplývající obtížnější adaptací na běžné životní podmínky. Příčinou mentální retardace je postižení CNS. Tato porucha může vzniknout různým způsobem. (Vágnerová, 2005)

4. Mentální retardace je trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku organického poškození mozku. Nejedná se o nemoc, je to trvalý stav, způsobený neodstranitelnou nedostatečností nebo poškozením mozku. (Švarcová, 2001)

5. Mentální retardace není nemoc, je to spíše stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností, který vzniká v průběhu vývoje jedince a je obvykle provázen poruchami adaptace. (Kvapilík, Černá, 1990)

6. Mentální retardace je syndromem vrozeným, nebo časně získaným (do 18 – 24 měsíců věku) na základě poškození mozku (CNS). Je stavem víceméně trvalým. Rozumové schopnosti jsou sníženy na úroveň IQ nižšího než 70. (Švingalová, 2003)

Všechny definice v jakékoliv interpretaci mají společné to, že se jedná o organické poškození mozku, které se promítá do celé osobnosti. Souhlasím s autorkou, že u těchto jedinců dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Projevují se společné znaky, jejichž individuální modifikace závisí na hloubce a rozsahu mentální retardace, na míře postižení jednotlivých psychických funkcí a na rovnoměrnosti psychického vývoje v rámci mentální retardace. (Švarcová, 2001)

2.2.1 Klasifikace mentální retardace

Od roku 1992 vstoupila v platnost 10. Revize Mezinárodní klasifikace nemocí, zpracovaná Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě. (Švarcová, 2001)

A) Druh postižení

- Lehká mentální retardace (F70)
- Středně těžká mentální retardace (F71)
- Těžká mentální retardace (F72)
- Hluboká mentální retardace (F73)
- Jiná mentální postižení (F78)
- Nespecifikovaná mentální postižení (F79)

B) Stupeň postižení

- Lehká mentální retardace IQ 50-69
- Středně těžká mentální retardace IQ 35-49
- Těžká mentální retardace IQ 20-34
- Hluboká mentální retardace IQ nižší než 20

C) Typ postižení

- typ eretický
- typ torpidní

2.2.2 Psychické zvláštnosti dětí s mentální retardací

Zvláštnosti psychických procesů jsou pro děti s mentální retardací specifické a proměnlivé vzhledem k charakteru a hloubce postižení.

Lehká mentální retardace asi 80 % z MR

Lehce mentálně retardovaní jedinci většinou dosáhnou schopnosti užívat řeč účelně v každodenním životě, udržovat konverzaci a podrobit se klinickému interview, i když si mluvu osvojují opožděně.

Většina z nich také dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči (jídlo, mytí, oblékání, hygienické návyky) a v praktických domácích dovednostech, i když je vývoj proti normě mnohem pomalejší.

Hlavní potíže se u nich obvykle projevují při teoretické práci ve škole. Mnozí postižení mají specifické problémy se čtením a psaním. Lehce retardovaným dětem velmi prospívá výchova a vzdělávání zaměřené na rozvíjení jejich dovedností a kompenzování nedostatků.

Většinu jedinců na horní hranici lehké mentální retardace lze zaměstnat prací, která vyžaduje spíše praktické než teoretické schopnosti, včetně nekvalifikované nebo málo kvalifikované manuální práce.

V sociokulturním kontextu, kde se klade malý důraz na teoretické znalosti, nemusí lehký stupeň mentální retardace působit žádné vážnější problémy. Důsledky retardace se však projeví, pokud je postižený také značně emočně a sociálně nezralý, např. obtížně se přizpůsobuje kulturním tradicím, normám a očekáváním, není schopen vyrovnat se s požadavky manželství nebo výchovy dětí, nedokáže samostatně řešit problémy plynoucí z nezávislého života, jako je získání a udržení si odpovídajícího zaměstnání či jiného finančního zabezpečení, zajištění úrovně bydlení, zdravotní péče apod.

Obecně jsou behaviorální, emocionální a sociální potíže lehce mentálně retardovaných a z toho plynoucí potřeba léčby a podpory bližší těm, které mají jedinci s normální inteligencí, než specifickým problémům středně a těžce retardovaných. Organická etiologie je zjišťována u narůstajícího počtu jedinců, u mnoha však příčiny dosud zůstávají neodhaleny.

U osob s lehkou mentální retardací se mohou v individuálně různé míře projevit i přidružené chorobné stavy, jako je autismus a další vývojové poruchy, epilepsie, poruchy chování nebo tělesné postižení.

Tato diagnóza zahrnuje:

- slabomyslnost,
- lehkou mentální subnormalitu,
- lehkou oligofrenii (debilitu). (Švarcová, 2001)

Středně těžká mentální retardace asi 12 % z MR

U jedinců zařazených do této kategorie je výrazně opožděn rozvoj chápání a užívání řeči a i jejich konečné schopnosti v této oblasti jsou omezené. Podobně je také opožděna a omezena schopnost starat se sám o sebe (sebeobsluhy) a zručnosti. Také pokroky ve škole jsou limitované, ale někteří žáci se středně těžkou mentální retardací si při kvalifikovaném pedagogickém vedení osvojí

základy čtení, psaní a počítání. Speciální vzdělávací programy mohou poskytnout postiženým příležitost k rozvíjení omezeného potenciálu a k získání základních vědomostí a dovedností.

V dospělosti jsou středně retardovaní obvykle schopni vykonávat jednoduchou manuální práci, jestliže úkoly jsou pečlivě strukturovány a jestliže je zajištěn odborný dohled. V dospělosti je zřídka možný úplně samostatný život. Zpravidla bývají plně mobilní a fyzicky aktivní a většina z nich prokazuje vývoj schopností k navazování kontaktu, ke komunikaci s druhými, a podílí se na jednoduchých sociálních aktivitách.

V této skupině jsou obvykle podstatné rozdíly v povaze schopností. Někteří jedinci dosahují vyšší úrovně v dovednostech sensoricko-motorických než v úkonech závislých na verbálních schopnostech, zatímco jiní jsou značně neobratní, ale jsou schopni sociální interakce a komunikace. Úroveň rozvoje řeči je variabilní. Někteří postižení jsou schopni jednoduché konverzace, zatímco druzí se dokážou stěží domluvit o svých základních potřebách. Někteří se nenaučí mluvit nikdy, i když mohou porozumět jednoduchým verbálním instrukcím a mohou se naučit používat gestikulace a dalších forem nonverbální komunikace k částečnému kompenzování své neschopnosti dorozumět se řečí.

U většiny středně mentálně retardovaných lze zjistit organickou etiologii. U značné části je přítomen dětský autismus nebo jiné pervazivní vývojové poruchy, které velmi ovlivňují klinický obraz a způsob, jak s postiženým jednat. Většina postižených může chodit bez pomoci. Často se vyskytují tělesná postižení a neurologická onemocnění, zejména epilepsie. Někdy je možno zjistit různá psychiatrická onemocnění, avšak vzhledem k omezené verbální schopnosti pacienta je diagnóza obtížná a závisí na informacích od těch, kteří ho dobře znají. Tato diagnóza zahrnuje:

- středně těžkou mentální subnormalitu,
- středně těžkou oligofrenii (imbecilitu). (Švarcová, 2001)

Těžká mentální retardace asi 7 % z MR

Tato kategorie je v mnohém podobná středně těžké mentální retardaci, pokud jde o klinický obraz, přítomnost organické etiologie a přidružené stavy. Snížená úroveň schopností zmíněná u druhu postižení F71 je v této skupině mnohem výraznější. Většina jedinců z této kategorie (na rozdíl od předcházející kategorie)

trpí značným stupněm poruchy motoriky nebo jinými přidruženými vadami, které prokazují přítomnost klinicky signifikantního poškození či vadného vývoje ústředního nervového systému.

I když možnosti výchovy a vzdělávání těchto osob jsou značně omezené, zkušenosti ukazují, že včasná systematická a dostatečně kvalifikovaná rehabilitační, výchovná a vzdělávací péče může významně přispět k rozvoji jejich motoriky, rozumových schopností, komunikačních dovedností, jejich soběstačnosti a celkovému zlepšení kvality jejich života.

Tato diagnóza zahrnuje:

- Těžkou mentální subnormalitu,
- Těžkou oligofrenií. (Švarcová, 2001)

Hluboká mentální retardace asi 1 % z MR

Postižení jedinci jsou těžce omezeni ve své schopnosti porozumět požadavkům či instrukcím nebo jim vyhovět. Většina osob z této kategorie je imobilní nebo výrazně omezená v pohybu. Postižení bývají inkontinentní a přinejlepším jsou schopni pouze rudimentární neverbální komunikace. Mají nepatrnou či žádnou schopnost pečovat o své základní potřeby a vyžadují stálou pomoc a stálý dohled. Možnosti jejich výchovy a vzdělávání jsou velmi omezené.

IQ nelze přesně změřit, je odhadováno, že je nižší než 20. Chápání a používání řeči je v nejlepším případě omezeno na vyhovění jednoduchým požadavkům. Lze dosáhnout nejzákladnějších jednoduchých zrakově prostorových orientačních dovedností a postižený jedinec se může při vhodném dohledu a vedení podílet malým dílem na domácích a praktických úkonech a sebeobsluze.

Ve většině případů lze určit organickou etiologii. Běžné jsou těžké neurologické nebo jiné tělesné nedostatky postihující hybnost, epilepsie a poškození zraku a sluchu. Obzvláště časté, a to především u mobilních pacientů, jsou nejtěžší formy pervazivních vývojových poruch, zvláště atypický autismus.

Tato diagnóza zahrnuje:

- Hlubokou mentální subnormalitu,
- Hlubokou oligofrenií (idiocii). (Švarcová, 2001)

Jiná mentální retardace (F78)

Tato kategorie by měla být použita pouze tehdy, když stanovení stupně intelektové retardace pomocí obvyklých metod je zvláště nesnadné nebo nemožné pro přidružené senzorické nebo somatické poškození, např. u nevidomých, neslyšících, nemluvících, u jedinců s těžkými poruchami chování, osob s autismem či u těžce tělesně postižených osob. (Švarcová, 2001)

Nespecifikovaná mentální retardace (F79)

Tato kategorie se užívá v případech, kdy mentální retardace je prokázána, ale není dostatek informací, aby bylo možno zařadit pacienta do jedné ze shora uvedených kategorií.

Zahrnuje:

- Mentální retardaci NS,
- Mentální subnormalitu NS,
- Oligofrenii NS. (Švarcová, 2001)

Uvedená klasifikace mentální retardace neobsahuje kategorii „mírná mentální retardace“ (IQ 85-69), která u nás byla donedávna ve starších klasifikacích uváděna a ještě se někdy v poradenské praxi užívá. Toto snížení úrovně rozumových schopností zpravidla nesouvisí s organickým poškozením mozku, v jehož důsledku by se psychika mentálně postižených jedinců nemohla normálně rozvíjet, nýbrž bývá zapříčiněno jinými faktory (genetickými, sociálními a dalšími). Děti s opožděným rozumovým vývojem, u nichž k zaostávání vývoje došlo z jiných příčin, než je poškození mozku (sociální zanedbanost, nepodnětné výchovné prostředí, smyslové vady apod.), se nepovažují za mentálně postižené. (Švarcová, 2001)

Práce se zaměřuje na skupinu dětí, které převážně patří do skupiny lehké a středně těžké mentální retardace.

2.2.3 Psychologické zvláštnosti jedinců s mentální retardací

Z hlediska psychické struktury osobnosti mentálně retardovaní jedinci tvoří homogenní skupinu, kterou by bylo možno globálně vyčerpávajícím způsobem

charakterizovat. Souhlasím s autorkou, že každý mentálně postižený je **svébytný subjekt s charakteristickými osobnostními rysy**. Přesto se však u značné části z nich projevují (ve větší či menší míře) určité společné znaky, jejichž individuální modifikace závisí na druhu mentální retardace, na její hloubce, rozsahu, na tom, zda jsou rovnoměrně postiženy všechny složky psychiky, nebo zda jsou výrazněji postiženy některé psychické funkce a duševní vývoj je nerovnoměrný.

Mentální retardace se klinicky projevuje zejména:

- zpomalenou chápavostí, jednoduchostí a konkrétností úsudků;
- sníženou schopností až neschopností komparace a vyvozování logických vztahů;
- sníženou mechanickou a zejména logickou pamětí;
- těkavostí pozornosti;
- nedostatečnou slovní zásobou a neobratností ve vyjadřování;
- poruchami vizuomotoriky a pohybové koordinace;
- impulzivností, hyperaktivitou nebo celkovou zpomaleností chování;
- citovou vzrušivostí;
- sugestibilitou a rigiditou chování;
- nedostatky v osobní identifikaci a ve vývoji „já“;
- opožděným psychosexuálním vývojem;
- nerovnováhou aspirací a výkonů;
- zvýšenou potřebou uspokojení a bezpečí;
- poruchami v interpersonálních skupinových vztazích a v komunikaci;
- sníženou přizpůsobivostí k sociálním požadavkům a některými dalšími charakteristickými znaky. (Švarcová, 2001)

2.2.4 Pohybové zvláštnosti jedinců s mentálním postižením

Pohybová aktivita se může u mentálně postižených projevovat různým způsobem.

U stupně ***hluboké mentální retardace*** jsou většinou jedinci imobilní nebo jsou jejich pohyby výrazně omezené. Např. se jedná o jedince, kteří jsou schopni otáčet na lůžku hlavou, otočit se na bok, zahýbat končetinami apod.

U jedinců patřících do stupně ***těžké mentální retardace*** jsou časté stereotypní automatické pohyby a je výrazně porušena motorika. K rozvoji jejich motoriky významně přispívá systematická a dostatečně kvalifikovaná rehabilitační péče.

Jedinci v pásnu ***středně těžké mentální retardace*** zpravidla bývají plně mobilní a fyzicky aktivní. Jsou mezi nimi výrazné rozdíly, někteří jsou značně neohrabaní, ale jsou schopni snazší sociální interakce a komunikace, zatímco jiní dosahují vyšší úrovně v dovednostech než v úkolech závislých na verbálních schopnostech.

U osob s ***lehkou mentální retardací*** dochází pouze k opoždění motorického vývoje. V individuálně různé míře se mohou projevit i přidružená tělesná postižení. (Švarcová, 2001)

Pohybové dovednosti u mentálně postižených dětí mají specifickou podobu ve srovnání s pohyby zdravých dětí. Tyto rozdíly se dají pozorovat již od útlého věku, kdy jejich vývoj je opožděný a pohyby méně obratné.

Často se u nich projevují nedostatky v pohybové diferenciaci, což znamená, že dítě nerozlišuje dobře určitý pohyb od jiného, zvláště podobného pohybu, nepřesně jej také napodobuje a provádí, nedovede spojovat a koordinovat jednotlivé pohyby v pohybové celky. Osvojování pohybových dovedností a návyků je ztíženo nedostatky v oblasti smyslového vnímání, malou schopností koncentrace pozornosti, často i nezájmem o pohybovou činnost. Většinou se projevuje nedostatek intelektu při volbě vhodných a účelných pohybů, i nedostatek rozumových zábran při provádění nebezpečných cviků. (Kvapilík, Černá, 1990)

2.3 Četnost mentálně postižených v populaci

Mentálně postižení tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi postiženými. Navíc počet osob s mentální retardací nejen u nás, ale i v celosvětovém měřítku stále stoupá. Tento vzrůst může být do značné míry

relativní a vysvětluje se jako výsledek lepší evidence mentálně postižených, i když ani dnes není jejich evidence úplná. (Např. v našich podmínkách brání vytvoření evidence mimo jiné dodržování lékařského tajemství, kdy mnozí pediatři nejsou ochotni o svých pacientech s mentálním postižením informovat ani odborníky ve speciálně pedagogických centrech.) Vzrůst počtu lidí s mentálním postižením se vysvětluje jako důsledek lepší péče pediatrů o novorozence, jejímž výsledkem je snižování novorozenecké a kojenecké úmrtnosti. Díky stále se zdokonalující lékařské péči o děti v nejranějších stádiích vývoje se zachraňují i děti, které by bez této intenzivní péče nezůstaly na živu.

Absolutní počet mentálně retardovaných v naší populaci není znám. Uvádí se, že mentální retardací trpí asi 3 % občanů. Podle některých pedagogicko-psychologických výzkumů je intelektově podprůměrných 10-15 % dětí školního věku. Těžce mentálně poškozených je asi 0,1 % v populaci. Obdobné relace bývají uváděny i ve statistikách ostatních evropských zemí.

V Národním plánu opatření ke snížení negativních důsledků zdravotního postižení z roku 1993 bylo uvedeno, že přesný statistický údaj o počtech lidí s jednotlivými druhy zdravotního postižení není k dispozici, na základě kvalifikovaných odhadů se však předpokládá, že v naší republice žije asi 300tisíc osob s mentálním postižením.

Pokud jde o jednotlivá ontogenetická období, nejvíce mentálně retardovaných se vykazuje ve školním věku, který klade specifické požadavky na intelekt a umožňuje průkazná srovnání úrovně rozumových schopností mezi jednotlivými žáky. V předškolním věku nejsou všechny mentálně postižené děti (s výjimkou těžce postižených) rozpoznány a evidovány. V adolescenci a ve věku dospělosti už dochází ke splývání osob s lehčí mentální retardací s ostatní populací a ti mentálně opoždění, kteří se úspěšně zařadili do sociálních vztahů, už za mentálně retardované zpravidla nebývají považováni. (Švarcová, 2001)

2.4 Pohybová aktivita mentálně postižených

Motorika člověka je souhrn všech pohybů, které člověk může vykonávat. Pohybová aktivita se může u mentálně postižených projevovat různým způsobem.

2.4.1 Stimulační a rozvíjející aspekty pohybových aktivit

Pohybové aktivity přispívají k rozšíření škály pohybových projevů jemné a hrubé motoriky, rozvíjejí koordinaci pohybů, orientaci v prostoru, rovnováhu, umožňují vnímání tělesného schématu a práci s ním, ujasňují možnosti pohybu těla. Kultivují pohyb, rozvíjejí vztah k němu, poukazují na možnosti pohybu jednotlivce a jeho skryté rezervy, odstraňují pocit pohybové nedostatečnosti a neschopnosti.

Při podání hry, uvedení do jejího děje, vysvětlení pravidel a hlavně při realizaci hry, se zapojuje smyslové vnímání a pohybová reakce na základě vjemů. Hráči reagují na základě slyšeného, viděného, musí hmatat, někdy i čichat nebo ochutnávat a – jednat. Tak působíme na senzomotorickou složku.

Každá hra má svůj příběh, který je podkladem pro plné prožívání, city a emoce. Často si hráč musí pamatovat instrukce, přemýšlet nad řešením úloh, koncentrovat pozornost při jejich plnění, zapojit představivost a na základě toho jednat. Tím se přirozeně trénují psychické funkce i psychomotorika.

Aktivity mají zpravidla společenský charakter – jsou určeny pro skupinu, přinejmenším pro dvojici. Je tedy nutné reagovat na ostatní spoluhráče, spolupracovat, komunikovat, společně tvořit apod. To vše rozvíjí sociomotoriku, a pokud herní skupina představuje model společenské formace, jde tu i o rozvoj sociálních vztahů všeobecně. (Szabová, 2001)

Pohybové aktivity svou přirozeností, spontánností a hravou atmosférou umožňují i odreagování, příjemné uvolnění, smysluplné zaměstnání, prožití pocitu užitečnosti, radosti, úspěchu. Tyto aktivity mohou přinášet radost a spokojenost, podporují růst osobnosti.

2.4.2 Rehabilitační aspekty pohybových aktivit

O rehabilitaci hovoříme tehdy, když se jedná o možnost nápravy nemocné, narušené, poškozené funkce. Protože se zajímáme o pohyb, budeme se orientovat na rehabilitaci zaměřenou na poruchy pohybového aparátu. Příčiny těchto poruch mohou být různé – poruchy vývoje, nemoci týkající se pohybového aparátu, úrazy, tělesné oslabení nebo postižení, smyslové postižení, snížení schopnosti

pohybu či neschopnost pohybu v důsledku jiné nemoci, narušení, postižení, špatné návyky týkající se držení těla, chůze, vykonávání běžných, specifických nebo zátěžových pohybů, nedostatek pohybových aktivit apod.

Pohybové aktivity se zaměřují na stimulaci a rozvoj pohybu, mohou být doplňkem, obohacením, hravým a tvořivým rozšířením nápravných cvičení a postupů. Můžeme je zařadit do zdravotní tělesné výchovy, která je jedním z nejdůležitějších prostředků léčebné rehabilitace. U oslabených jednotlivců se v souladu s rehabilitačním cvičením orientujeme na zvýšení celkové zdatnosti a usilujeme o zlepšení výkonnosti oslabených orgánů, o rozvoj funkční rezervy základního pohybového fondu. Lze tu využít jak hry zaměřené na výkon, tak i hry zahrnující více oblastí.

Při poruchách funkce pohybového aparátu vybíráme hry zaměřené na zlepšení pohyblivosti, posílení svalstva, na zlepšení nervosvalové koordinace a rovnováhy; postupujeme od nejjednodušších úkonů a postupně zvyšujeme náročnost.

Při problémech s držení těla dbáme na správný postoj. Při potřebě práce s dýcháním vybíráme aktivity se zvuky, relaxační hry apod. (Szabová, 2001)

2.4.3 Všeobecné využití pohybových aktivit

Pohybové aktivity se mohou uplatnit všeobecně při rozvíjení tělesné kultury, ať už ve formě tělesné výchovy, sportu nebo pohybové rekreace. Cílem je osvojení si pohybových zručností a schopností, trénink tělesné zdatnosti a rozvoj základního pohybového fondu. (Szabová, 2001)

2.4.4 Sociální aspekty pohybových aktivit

Pohybovým aktivitám se mohou věnovat rodiče s dětmi, sourozenci mezi sebou, přátelé nebo vrstevníci. Jsou zábavným využitím volného času, přinášejí nové podněty, rozvíjejí pohybové schopnosti, obohacují kontakty mezi lidmi, zlepšují a upevňují vztahy.

Rodiče dětem při hrách signalizují potřebu být s nimi, prokazují jim laskavou péči, akceptují dítě jako partnera, ukazují svou dětskou duši a především věnují

dětem svůj čas. To vše vede ke zlepšení vztahů v rodině. Při aktivitách s rodiči mohou děti zažít pocit partnerství, úspěch, ocenění, spolupráci. Rozvíjí se vzájemné porozumění a zvyšuje se přirozená autorita rodičů.

Sourozenci, přátelé nebo vrstevníci při hrách zažijí kromě zábavy i dobrý pocit ze spolupráce, pocit důležitosti každého pro úspěšný průběh hry, učí se vycházet si vstříc a pomáhat si. Zjišťují, že každý je něčím výjimečný, každý má svou hodnotu ... a že „ve dvou se to lépe táhne“. (Szabová, 2001)

2.4.5 Pohybová aktivita jako činitel ovlivňující rozvoj osobnosti

Pro rozvoj osobnosti mentálně postižených mají pohybové aktivity mimořádný význam v celém komplexu výchovného působení. Ovlivňují tělesný rozvoj, posilují zdraví, zvyšují celkovou odolnost v oblasti fyzické i psychické a umožňují osvojování pohybových dovedností a návyků i rozvíjení pohybových vlastností. Mnohostranností svého působení ovlivňují pohybové aktivity společenské, popřípadě i pracovní zapojení každého postiženého jedince.

Ztotožňuji se s autorem, že problematikou pohybových aktivit mentálně postižených je potřeba zodpovědně se zabývat po celý jejich život, v dětském věku zvláště.

Všestranné působení pohybových aktivit souvisí i s úspěšností na poli výchovy řeči u mentálně postižených. Dítě se učí mluvit už od útlého věku vždy současně s pohybem, a tak se pohybová výchova stává neodmyslitelnou součástí cílevědomé výchovy řeči.

Rozvíjení pohybové aktivity souvisí s rozvojem poznávací činnosti, které dosahujeme v rozumové výchově. Při pohybových aktivitách záměrně působíme na rozvoj psychických funkcí, jako je vnímání a pozorování, paměť, pozornost, fantazie, myšlení i řeč. Schopnost vnímání a pozornosti pěstujeme při napodobování cviků. Při rozvíjení paměti vedeme postižené k zapamatování si několika opakujících se pohybů. Pozornost udržujeme v aktivitě především vhodnou motivací. Snažíme se, aby se postižení dobře soustředili na cvik či jeho změnu. Rozvoj fantazie podporujeme tím, že je vedeme k samostatnému pohybovému projevu nebo k vytváření obměn předvedených pohybů. Tím, že učíme postižené orientaci v řadě různých možností a volbě té správné, navykáme

je vhodně se přizpůsobovat novým situacím, a tak současně rozvíjíme i jejich myšlení. Ve slovních návodech ke cvičení je vedeme k porozumění řeči, v hudebně pohybové výchově k vlastnímu mluvnímu projevu. Řeč sama je v tělesné výchově obohacována získáváním nových představ a pojmů.

S rozumovou výchovou je těsně spjata výchova smyslová, což souvisí s tím, že cvičence vedeme k diferenciaci velikostí, tvarů i barev nejrůznějšího nářadí i náčiní, k rozlišování pohybů známých od cviků nových, odhadování vzdáleností, dodržování směru pohybu apod., čímž je ovlivňována činnost jednotlivých smyslů.

Pravidelným cvičením, pěstováním kázně a pořádku ve všech směrech, rozvíjením jednotlivých pohybových vlastností, jako je rychlost, síla, obratnost a vytrvalost, a k tomu potřebných volných vlastností, se snažíme u cvičenců formovat charakter, čímž plníme úkoly mravní výchovy.

Jednotlivými cvičeními, která jsou přiměřená a správně dávkovaná vzhledem k individualitě i momentálnímu stavu každého mentálně postiženého jedince, vhodnou motivací k pohybové činnosti, pěstujeme jejich kladný vztah k tělesné výchově. Navozováním vhodných situací, v nichž může postižený během cvičení citově reagovat, obohacujeme také citovou stránku jeho osobnosti.

Vkusné a pestré cvičební pomůcky, čistý a pěkný úbor i vhodně uspořádané prostředí, právě tak jako spojení pohybu s příjemnou hudbou či rytmem řeči, rozvíjejí u dětí estetické cítění.

Pěstováním pohybových dovedností, manipulací s náčiním i jinými předměty, získávají mentálně postižení potřebnou zručnost pro manuální práci. To může podstatně ovlivňovat jejich společenské zapojení. (Kvapilík, Černá, 1990)

2.5 Vzdělávání jedinců s mentálním postižením

Speciální vzdělávání se poskytuje žákům, u kterých byly speciální vzdělávací potřeby zjištěny na základě speciálně pedagogického, popřípadě psychologického vyšetření školským poradenským zařízením a jejich rozsah a závažnost je důvodem k zařazení žáků do režimu speciálního vzdělávání. Speciální vzdělávání

se poskytuje i žákům zařazeným do škol zřízených při školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy a ochranné výchovy. (§ 2, odstavec 1 Vyhlášky 73, 2005)

Důležité zákony a vyhlášky, o které se opírá současné vzdělávání jedinců s mentálním postižením:

- **Zákon 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).**
- **Zákon 563 ze dne 24. září 2004 o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.**
- **Vyhláška 73 ze dne 9. února 2005 o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných.**
- **Vyhláška 72 ze dne 9. února 2005 o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních.**

2.5.1 Formy speciálního vzdělávání žáků se zdravotním postižením

Speciální vzdělávání žáků se zdravotním postižením je zajišťováno:

- Formou **individuální integrace**:
 - a) v běžné škole, nebo
 - b) ve speciální škole určené pro žáky s jiným druhem zdravotního postižení.
- Formou **skupinové integrace**, jíž se rozumí vzdělávání žáka ve třídě, oddělení nebo studijní skupině zřízené pro žáky se zdravotním postižením v běžné škole nebo ve speciální škole určené pro žáky s jiným druhem zdravotního postižení.

Žák se zdravotním postižením se **přednostně vzdělává formou individuální integrace** v běžné škole, pokud to odpovídá jeho potřebám a možnostem, podmínkám a možnostem školy.

- Ve škole samostatně zřízené pro žáky se zdravotním postižením (dále jen „speciální škola“), nebo
- **kombinací** uvedených forem. (Švingalová, 2006)

2.5.2 Typy speciálních škol pro mentálně postižené jedince

Pro mentálně postižené jedince jsou to následující druhy speciálních škol:

- **mateřská škola speciální,**
- **základní škola praktická** (dříve zvláštní škola) – ukončením vzdělávacího programu základního vzdělávání v základní škole praktické získá žák **základní vzdělání,**
- **základní škola speciální** (dříve pomocná škola) – ukončením vzdělávacího programu základního vzdělávání v základní škole speciální získá žák **základy vzdělání,**
- **odborné učiliště (dvou až tříletá),**
- **praktická škola – jednoletá nebo dvouletá.**

Pro osoby, které **nezískaly základní vzdělání,** může základní a střední škola po projednání se zřizovatelem a krajským úřadem organizovat v souladu s rámcovým vzdělávacím programem základního vzdělávání **kursy pro získání základního vzdělání.** (§ 55 Zákona 561/2004 Sb.)

Pro osoby s **těžkým mentálním postižením, více vadami nebo autismem,** které nezískaly základy vzdělání, může základní škola speciální organizovat **kursy k jejich získání.** (§ 8 Vyhlášky 73, 2005) (Švingalová, 2006)

2.5.3 Vzdělávání žáků s těžkým a hlubokým mentálním postižením

Žáky s těžkým či hlubokým mentálním postižením, se souběžným postižením více vadami a s autismem považujeme za žáky s těžkým zdravotním postižením, kterým s ohledem na rozsah speciálních vzdělávacích potřeb náleží nejvyšší míra podpůrných opatření. Mohou se vzdělávat v **základní škole speciální** nebo se může využít i jiný způsob plnění povinné školní docházky, např. **individuální vzdělávání**, které se uskutečňuje bez pravidelné účasti ve vyučování ve škole. Pro děti s těžkým mentálním postižením mohou být zřizovány **rehabilitační třídy**. Pro žáka s hlubokým mentálním postižením se stanoví **individuální vzdělávací plán**.

Také je možné zřídit **přípravný stupeň základní školy speciální**, který slouží pro přípravu na vzdělávání dětí s těžkým mentálním postižením, více vadami nebo autismem. Tento přípravný stupeň může být 1-3letý. Je určen pro děti od pěti let věku. Doba návštěvy přípravného stupně se nezapočítává do počtu let plnění povinné školní docházky. V přípravném stupni dochází ke zpřesnění speciálně pedagogické a psychologické diagnostiky dítěte, na základě níž se rozhoduje o tom, v jakém vzdělávacím programu se bude dítě vzdělávat.

Osobám s těžkým mentálním postižením, s více vadami a autismem, které nebyly vzdělávány, a absolventům základní školy speciální, kteří dokončili povinnou školní docházku v některém z nižších ročníků základní školy speciální a mají ve svém pozdějším věku schopnosti dosáhnout základů vzdělání poskytovaných základní školou speciální, se umožňuje získat základy vzdělání formou **kursů**. **Kurs k doplnění základů vzdělání** poskytují základní školy speciální. Trvá minimálně jeden rok a je určen žákům schopným docházet do školy. (Švingalová, 2006)

2.5.4 Rámcové vzdělávací programy

Vzdělávání v jednotlivé škole a školském zařízení se uskutečňuje podle **školních vzdělávacích programů**. (§ 3 Zákona 561/2004 Sb.)

Významnou změnou jsou tzv. **rámcové vzdělávací programy (RVP)**. Rámcové vzdělávací programy stanoví zejména konkrétní cíle, formy, délku a

povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného i odborného, podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, jakož i podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví. Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům:

- vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat,
- pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji vzdělávaného. (§ 4 Zákona 561/2004 Sb.)

Školní vzdělávací program (ŠVP) musí být v souladu s rámcovým vzdělávacím programem. Stanovuje konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělávání, podmínky přijímání uchazečů, průběh a ukončování vzdělávání, včetně podmínek pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, označení dokladu o ukončeném vzdělání, pokud bude tento doklad vydáván. Dále stanoví popis materiálních, personálních a ekonomických podmínek a podmínek bezpečnosti práce a ochrany zdraví, za nichž se vzdělávání v konkrétní škole nebo školském zařízení uskutečňuje. (§ 5 Zákona 561/2004 Sb.)

V souladu s § 3 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb. se **pro každý obor vzdělávání v základním vzdělávání vydává jeden rámcový vzdělávací program.**

Nařízení vlády č. 689/2004 Sb., o soustavě oborů vzdělání v základním, středním a vyšším odborném vzdělávání, vymezuje v oblasti základního vzdělávání **pouze dva obory vzdělání:**

- **Základní škola a**
- **Základní škola speciální** (v dobíhající soustavě 79-01-B/001 Pomocná škola).

To znamená, že pro každý z výše uvedených oborů vzdělání je a **bude vydán pouze jeden rámcový vzdělávací program.**

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – vztahující se na vzdělávání v oboru vzdělání Základní škola – byl vydán Opatřením ministryně školství, mládeže a tělovýchovy č.j. 31504/2004-22 dne 13. prosince 2004.

Jako **součást** Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání byla vydána příloha – **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání upravený pro žáky s lehkým mentálním postižením**. Podle této přílohy budou vzdělávání **žáci s lehkým mentálním postižením, kteří jsou žáky základních škol oboru vzdělání – Základní škola** (tedy například žáci bývalých zvláštních škol).

Naopak **samostatný rámcový vzdělávací program** bude vydán pro obor vzdělání Základní škola speciální. (Sdělení MŠMT č.j. 25 317/2005-24) (Švingalová, 2006)

2.5.5 Výchova a vzdělávání mentálně postižených

Výchovu a vzdělávání lidí s mentálním postižením chápeme jako **celoživotní proces**. I u nepostižených jedinců se uznává nutnost celoživotního vzdělávání, zvyšování kvalifikace, rekvalifikace, prohlubování jazykových a dalších znalostí a dovedností. U mentálně postižených, u nichž kognitivní procesy probíhají podstatně pomaleji než u ostatní populace, stále výrazněji vystupuje potřeba jejich permanentního rozvíjení, stálého opakování a prohlubování jejich znalostí a dovedností a jejich soustavného vedení ke stále komplexnějšímu poznávání okolností skutečnosti.

Základy výchovy mentálně postižených dětí, stejně jako výchovy jejich ostatních vrstevníků, spočívají v rodině. Výchova mentálně postiženého dítěte ve srovnání s nepostiženým dítětem téhož věku je mnohem obtížnější, náročnější na pedagogické dovednosti, čas a trpělivost rodičů. Její svízel spočívá v tom, že výsledky se dostavují velmi zvolna, někdy dokonce tak pomalu, že je vychovatel téměř nepozoruje. Každá sebemenší dovednost, k jejímuž osvojení jiným dětem stačí několik opakování, vyžaduje u mentálně retardovaného dítěte dlouhodobý trpělivý nácvik. Téměř každý z rodičů, který vychovává mentálně postižené dítě, zákonitě někdy propadá pocitům neúspěšnosti, bezmoci a beznaděje. V takových situacích potřebuje nejen pochopení a povzbuzení od svého nejbližšího okolí, ale i

odbornou konzultaci a zasvěcenou radu moudrého a zkušeného člověka, ať lékaře, psychologa, speciálního pedagoga či rodiče, který úspěšně zvládl nebo zvládá výchovu obdobně postiženého dítěte. (Švarcová, 2001)

2.5.5.1 Předškolní výchova dětí s mentálním postižením

Cenným pomocníkem při výchově dětí s mentální retardací jsou speciální předškolní zařízení. Předškolní období představuje významnou etapu utváření budoucí osobnosti člověka ve smyslu rozvoje jeho psychických i fyzických předpokladů. Totéž platí s mnohonásobně větším významem i pro děti s mentálním postižením.

Speciální mateřská škola pro děti s mentálním postižením ve své výchovně – vzdělávací nabídce uspokojuje potřeby mentálně postiženého dítěte a vytváří optimální podmínky pro jeho rozvoj. Zajišťuje soustavnou individuální péči v kolektivu i mimo něj v oblasti rozvíjení řeči, myšlení, hrubé a jemné motoriky, sociálním i citovém vývoji, vždy v úzké spolupráci s rodinou. Děti jsou vedeny k samostatnosti, k sebeobsluze a odpovědnosti. Pomocí individuálních i kolektivních her se rozvíjí jejich smyslové vnímání, základní formy rozumové aktivity a spolupráce s jinými dětmi. Soustavně se rozvíjejí i praktické dovednosti a správné životní návyky. (Švarcová, 2001)

2.5.5.2 Základní školy praktické

V základních školách praktických se vzdělávají zpravidla děti školního věku s lehkým mentálním postižením, případně s úrovní rozumových schopností v pásmu podprůměru. Posláním základní školy praktické je speciálními výchovnými a vzdělávacími prostředky a metodami umožnit žákům se speciálními vzdělávacími potřebami dosáhnout co nejvyšší úrovně znalostí, dovedností a osobnostních kvalit při respektování jejich individuálních zvláštností a možností. Konečným cílem výchovné a vzdělávací práce základní školy praktické je příprava žáků na zapojení, případně úplnou integraci do běžného občanského života.

Výchovný a vzdělávací proces základní školy praktické se přizpůsobuje úrovni psychofyzického rozvoje žáků. Vzhledem ke značné variabilitě jejich schopností a dosažené úrovni vědomostí, dovedností a návyků, je nezbytné uplatňovat při jejich vzdělávání individuální přístup, odpovídající jejich vývojovým a osobnostním zvláštnostem. Dále proces vzdělávání vyžaduje speciální učební metody a vhodný výběr učiva. (Švarcová, 2001)

Základní vzdělávání žáků s mentálním postižením na základní škole praktické se realizuje v rámci povinné školní docházky po dobu devíti školních let, nejvýše však do konce školního roku, v němž žák dosáhne sedmnáctého roku věku. Začátek povinné školní docházky lze odložit nejvýše do dovršení osmého roku věku dítěte. O odkladu školní docházky rozhoduje ředitel školy na základě písemné žádosti zákonného zástupce žáka, která musí být doložena doporučujícím posouzením příslušného školského poradenského zařízení a odborného lékaře.

Základní vzdělávání v základní škole praktické má devět ročníků a člení se na 1. stupeň (1. – 5. ročník) a 2. stupeň (6. – 9. ročník). Hodnocení výsledků vzdělávání žáka je na vysvědčení vyjádřeno klasifikačním stupněm, slovním hodnocením nebo kombinací obou způsobů. Po ukončení devátého, popřípadě desátého ročníku žák získá vysvědčení – doklad o dosažení základního vzdělání.

2.5.5.3 Základní školy speciální

V základní škole speciální se vzdělávají žáci s takovou úrovní rozvoje rozumových schopností, která jim nedovoluje prospívat v základní ani v základní škole praktické, ale umožňuje jim, aby si ve vhodně upravených podmínkách a při odborné speciálně pedagogické péči osvojovali základní vědomosti, dovednosti a návyky, potřebné k orientaci v okolním světě, k dosažení maximální možné míry samostatnosti a nezávislosti na péči druhých osob a k zapojení do společenského života.

Těžiště práce v základní škole speciální spočívá ve výchovné a vzdělávací činnosti zaměřené na poskytování elementárních vědomostí, dovedností, na vytváření návyků potřebných k uplatnění v praktickém životě a na rozvíjení duševních i tělesných schopností žáků, založeném na důsledném respektování jejich individuálních zvláštností.

Žáci si zde osvojují velké množství poznatků a dovedností, které zvýší jejich samostatnost a soběstačnost, obohatí celý jejich další život a některým z nich umožní i uplatnění v jednoduchých produktivních pracovních činnostech. Mnohé z nich využijí i při naplňování svého volného času, při různých formách tvořivé činnosti, zájmových aktivit, rekreace a zábavy, které povedou ke zlepšení kvality jejich života. Po skončení vzdělávání v základní škole speciální mají absolventi možnost pokračovat ve svém vzdělávání v praktické škole. (Švarcová, 2001)

Vzdělávání v základní škole speciální může trvat deset ročníků, 1. stupeň (1. – 6. ročník), 2. stupeň (7. – 10. ročník). Výsledky vzdělávání se hodnotí slovně. Žák získá ukončením vzdělávacího programu pro vzdělávání žáků v základní škole speciální vysvědčení – doklad o dosažení základů vzdělání.

2.6 Význam tělesné výchovy v systému péče o osoby s MP

Tělesná výchova (Tv) má v systému výchovné péče o osoby s mentálním postižením důležité postavení vzhledem ke zvláštnostem motoriky, jimiž se tyto osoby v různé míře vykazují. Její cíle, obsahy a formy jsou proto značně variabilní.

- **Zdravotní cíle** – spočívají v péči o zdravý a harmonický tělesný vývoj.
- **Vzdělávací cíle** – spočívají v osvojení si základních pohybových dovedností, v rozvoji jednotlivých psychomotorických funkcí, v rozvoji síly, tělesné obratnosti, rychlosti apod.
- **Výchovné cíle** – spočívají v možnosti využít prvky, principy a prostředky tělesné výchovy v dalších výchovných složkách (např. vytváření návyků na fyzickou námahu a vytváření manuálních dovedností a pohybové koordinace v pracovní výchově).
- **Rekreační cíle** – spočívají v zabezpečení aktivního odpočinku a v poskytnutí relaxace a smysluplného vyžití.
- **Diagnostické cíle** – spočívají v možnosti pozorovat a interpretovat chování mentálně postižených jedinců v přirozených situacích.

- **Reedukační cíle** – směřují k eliminování některých zvláštností osobnostní struktury mentálně postižených žáků, především nedostatků v diferenciaci a koordinaci pohybů vyplývajících z omezené syntézy – analýzy.
- **Kompenzační cíle** – jsou zaměřeny převážně na rozvoj takových osobnostních vlastností postiženého, které napomáhají vyrovnávat rozumový deficit dětí. Jsou orientovány jak do oblasti mravní, tak i emocionálně volní a motivační (posilujeme houževnatost, vytrvalost, cílevědomost, cvičíme vůli). Deficit verbálního projevu postižených žáků je možné částečně kompenzovat rozvojem nonverbálních komunikačních prostředků (mimika, gestikulace, postavení těla ...).
- **Rehabilitační cíle** – zahrnují rekreační a relaxační úkoly tělesné výchovy, úkoly zdravotní (posílení odolnosti organismu, zkvalitnění oběhové a podpůrné soustavy těla, respirace a metabolismu). (Valenta, Müller, 2003)

2.6.1 Tělesná výchova v ZŠ speciální a její obsah

Tělesné výchově je věnován značný počet hodin (5 hodin týdně) vzhledem k jejímu nezastupitelnému postavení při výchově žáků s mentálním postižením. Pojetí tělesné výchovy sleduje cíle zdravotní, zaměřené na správné držení těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, rozvíjení a posilování pohybové výkonnosti, zvyšování tělesné zdatnosti. Tělesná výchova přispívá i k utváření pozitivních psychických vlastností žáků. V tělesné výchově jsou prováděny i sezónní činnosti a nácvik základů kolektivní hry. Důležitou součástí tělesné výchovy jsou cvičení koordinační, relaxační a cvičení v přírodě. Obsahem učiva jsou:

Cvičení pro správné držení těla

Cvičení zaměřené na posilování, uvolňování a protahování jednotlivých svalových skupin, na zvětšování rozsahu pohyblivosti kloubů, na získávání návyků správného držení těla. Nácvik dýchání.

Kondiční cvičení

Chůze, běh, lezení, skoky, házení a chytání, cvičení s využitím náradí, závodivé hry s náčiním i bez náčiní.

Koordinační cvičení

Uvědomění si jednotlivých částí těla. Uvědomělý pohyb končetin i se zavřenýma očima. Cvičení pohybové koordinace.

Hudebně pohybové činnosti

Cvičení je zaměřené na soulad pohybu s rytmem hudby, cvičení s náčiním i bez náčiní podle hudby, základy lidových tanců, improvizace v rytmu taneční hudby.

Základy gymnastických cvičení

Kolébka, převaly, kotouly, smíšené visy na nízké hrazdě, rychlé změny poloh a postojů, rovnovážné postoje, výskok na díly švédské bedny do vzporu klečmo, dřep, vztyk, seskok.

Základy sportovních her

Hry s míčem, kolektivní hry s využitím chůze, běhu, honičky, závodivé hry, základy fotbalu, košíkové, vybíjené, házené. Podle možnosti zařazovat netradiční sporty – pálkovanou, badminton, létající talíře, stolní tenis apod.

Atletika

Základy atletických disciplín. Běh na krátké tratě. Skok do výšky, skok do dálky, hod kriketovým míčkem.

Sezónní činnosti

V zimním období hry na sněhu, klouzání, sánkování, základy bruslení, základy lyžování. Turistika po celý rok. Plavání, hry ve vodě. (Švarcová,1997)

2.6.2 Struktura hodiny tělesné výchovy

Trvání hodiny tělesné výchovy je 45 minut. Frekvence hodin je 5x týdně. Hodinu si můžeme rozdělit do tří základních částí:

Úvodní část (5 – 8 minut) – učitel seznámí žáky s cílem, obsahem dané hodiny. Následuje příprava na další zatížení s využitím chůze, krokových variací, střídání chůze a běhu, jednoduchých průpravných cvičení, pohybových her atd. Dochází k pozvolnému zahřátí organismu.

Hlavní část vyrovnávací (15 – 20 minut) – tato část je hlavním těžištěm hodiny. Obsah tvoří základní vyrovnávací prostředky – cvičení pro správné držení těla, cvičení dechová a relaxační. Snažíme se o uvolnění celkové (psychické i fyzické) a lokální. Dále sem patří cvičení protahovací a posilovací, která zvyšují svalový tonus a sílu svalů. Cílem je dosáhnout svalové rovnováhy. Důležité místo mají i cvičení ke zvýšení pohyblivosti ztuhlých kloubů. Nedílnou součástí jsou cvičení pro vypěstování návyků správného držení těla, pro vyrovnávání vadného držení. Nutný je nácvik správného dýchání.

Hlavní část rozvíjející (kondiční) (10 – 15 minut) – v této části mohou být zařazena cvičení na nářadí, taneční průpravy, pohybové hry. Základ této části tvoří cvičení na rozvoj pohybových schopností, na zvýšení celkové zdatnosti a zlepšení činnosti vnitřních orgánů, především srdečně-cévní a dýchacího systému. Zvláštní pozornost věnujeme nácviku vytrvalosti a přiměřenému dávkování zatížení.

Závěrečná část (5 – 7 minut) – obsahuje činnosti, které uvolňují fyzické i psychické napětí, navozují psychickou rovnováhu a pohodu. Mohou se sem zařazovat cvičení dýchací, relaxační, pomalé hry, tance, cvičení rytmu a rovnováhy atd. (Matoušová a kol., 1992)

2.6.3 Metodické podněty v hodinách Tv

Upoutaly mě tyto metodické postřehy:

- Před vlastní vyučovací či cvičební hodinou dbáme na to, aby se děti převlékly do volného oblečení, přezuly do vhodné obuvi a aby si došly na WC.
- Každou novou činnost dětem srozumitelně vysvětlíme, názorně ukážeme, případně se kontrolní otázkou přesvědčíme o vzniku představy o cvičení.

- Učitel vysvětlí, ukáže, povzbuzuje a pak postupně rezignuje z vedoucí úlohy. Místo povelů a kritiky volíme radu a pomoc tam, kde to děti potřebují.
- Ne vždy reagují děti na cvičení tak, jak očekáváme. Nenecháme se zaskočit. Berme mentálně postižené děti takové, jaké jsou. Pružně přizpůsobíme pohybový obsah, využijeme spontánně vzniklých didaktických situací.
- V průběhu jedné vyučovací hodiny zařazujeme raději více různých druhů činností než jednu činnost ve více obměnách.
- Náplň vyučovací nebo cvičební jednotky můžeme obměňovat nejen různými pohybovými obsahy, ale i didaktickými formami. Například činnosti jednotlivce je možno provádět současně, ale i postupně (štafeta, vstřícná štafeta). Soutěže jednotlivců nedoporučujeme, protože vítěz je jen jeden. U štafetových soutěží je situace poněkud lepší, poněvadž vítězí v podstatě každé druhé dítě. Pokud by hrozilo riziko, že neúspěšné dítě může být terčem posměchu kamarádů, soutěžení raději vyloučíme.
- Při štafetových soutěžích organizujeme družstva dětí raději do řad než do zástupů. Děti do soupeřících družstev vybíráme sami tak, aby družstva měla rovnocennou šanci na úspěch.
- Velký emocionální efekt má hra. Hra má svá pravidla, svůj začátek a svůj konec, děti plní konkrétní úlohy, spojuje je společný cíl. V družstvu se výkon méně šikovného dítěte skryje a i ono prožívá pocit vítězství.
- Osvědčená jsou i cvičení ve dvojicích. Cvičení ve dvojicích můžeme rozdělit na cvičení „s někým“, „spolu“, „proti sobě“.
- Při cvičeních ve dvojici „s někým“ obvykle volíme do dvojice dítě pohybově méně a pohybově lépe disponované.
- Cvičení ve dvojici „spolu“ jsou založena na vzájemné spolupráci, spojují děti společnou činností. Při výběru dětí do dvojic respektujeme vzájemné sympatie dětí.
- Cvičení „proti sobě“ mají obvykle soutěživý náboj. Do dvojice vybíráme děti s přibližně stejnými pohybovými dispozicemi.
- Při společném cvičení celé (ne příliš početné) skupinky dětí doporučujeme prostorovou organizaci v kruhu, protože kruh formuje u dětí pocit skupinové sounáležitosti.

- Před realizací konkrétních cvičení doporučujeme nejprve najít s dětmi společnou řeč. Tím se myslí, že děti nejprve připravíme tak, aby byly schopné správně reagovat na základní povely: otočíme se, stoupneme si proti sobě, vytvoříme řadu, kruh apod.
- Výběr cvičení do vyučovací nebo cvičební hodiny není ovlivňován ani tak věkem a pohlavím mentálně postižených dětí, jako jejich individuálními možnostmi. Zásadně vylučujeme cvičení, při kterých hrozí nebezpečí zranění.
- Pro děti pohybově lépe disponované volíme cvičení složitější, fyzicky náročnější, ale smysluplná a emocionální. Příliš triviální činnosti ztrácejí brzy na přitažlivosti a děti se začnou nudit.
- Pro děti pohybově méně disponované volíme cvičení se snadno ovladatelným náčiním, cvičení jednoduchá, kde výkon není pro výsledek rozhodující. Dítěti tak umožníme zažít pocit úspěchu, který přirozeně komentujeme.
- V každé cvičební hodině maximálně usilujeme o příznivou atmosféru. Radost a veselí nutně patří do tělocvičen a do cvičebních místností. Vyjadřování pocitů je součástí citového života mentálně postižených. Proto navenek projevované prožitky dětí nebudeme pokládat za projev nekázně. Nechme děti, aby se zasmály, aby si sdělily dojmy ze cvičení.
- Nechme se sami vtáhnout do dění ve cvičební hodině. Když děti vidí, že i my jsme činnostmi zaujatí, samy se ochotněji zapojí. Nebojme se cvičit s dětmi, nebojme se tělesného kontaktu s nimi.
- Atmosféru v hodině ovlivňuje i naše verbální chování. Vhodné je například oslovovat děti křestními jmény, protože dětem se líbí, když jejich jméno vyslovuje někdo jiný.
- V přátelské a radostné atmosféře se mentálně postižené dítě cítí příjemně, bezpečně, akceptovaně. Získává odvahu překonávat eventuální ostych při společných cvičeních. Mají-li děti samy nápady a podněty ke cvičení, tak jich využíváme.
- Vysoce stimulující a vysoce frekventované je užití pochvaly. Chvalme, ale nepřechvalme.
- U mentálně postižených dětí stavíme obvykle více na okamžitě situaci než na dlouhodobé perspektivě.

- Mějme vždy na paměti, že radost a příjemné prožitky z prováděné činnosti jsou pro mentálně postižené děti podstatnou informací. Jsou-li pohybové aktivity spojovány s příjemnými emocemi, je to motiv pro vyhledávání pohybových aktivit i mimo školu či zařízení. (Karásková, 2000)

2.7 Hnutí Speciálních olympiád (HSO)

Název Speciální olympiády je označení pro celosvětové sportovní hnutí, které je otevřené pro osoby s mentálním postižením. Special Olympics International (SOI) je oficiálně uznáno Mezinárodním olympijským výborem a začleněno do struktury světových soutěží. Toto rozhodnutí je závazné pro dodržování všech olympijských myšlenek a zásad, včetně zásady fair play a principů užívání symboliky olympiád a Speciálních olympiád.

Posláním Speciálních olympiád je poskytovat osobám s mentálním postižením od osmi let výše celoroční možnost tréninku a sportovního zápolení v různých druzích olympijských sportů. Sportovní programy jsou příležitostí neustále rozvíjet fyzickou zdatnost, prokazovat odvahu, radost ze zážitků a účastnit se a spolupodílet na rozvoji talentu, dovedností a přátelství společně se svými rodinami, ostatními sportovci Speciálních olympiád a s celým okolím.

Cílem Speciálních olympiád je pomoci všem osobám s mentálním postižením nalézt cestu do společnosti tak, aby byly akceptovány, respektovány a aby jim byla dána možnost stát se uplatnitelnými občany s lidskou důstojností. Speciální olympiády jsou v tomto smyslu prostředkem ke zkvalitňování života osob s mentálním postižením.

Olympijský slib vyjadřuje filosofii Speciálních olympiád stejně jako známá hesla P. Coubertaina. Zdůrazňuje ideál sportovce snažit se sportovní soutěž zvládnout, zvítězit, dosáhnout co nejlepších výsledků. Slib Speciálních olympiád byl poprvé přednesen zakladatelkou Speciálních olympiád pí. Eunice Kennedy-Shriver v roce 1968 při prvních oficiálních hrách Speciálních olympiád v Chicagu.

Filosofie Speciálních olympiád je založena na přesvědčení, že lidé s mentálním postižením jsou schopni, při vhodném vedení, učit se, prožívat radost

a užitek z účasti ve Speciálních olympiádách, ať už ve sportech individuálních či týmových.

Světové hry Speciálních olympiád na základě akreditace IOC podléhají principům a tradicím olympijských her. Mezinárodní (světové) hry se uskutečňují v dvouletých cyklech, v nichž se střídají hry letní a zimní, vždy v následujícím lichém roce po olympijských hrách. (Karásková, Kurzová, Středová, 1998)

2.7.1 Speciálně olympijský program

Speciálně olympijské hnutí je přístupné osobám s mentálním postižením, které dosáhly 8 let a které:

- byly diagnostikovány profesionálními odborníky jako osoby s mentálním postižením, nebo
- mají kognitivní nedostatky a byly určeny jako mentálně postižené osoby v oficiálních měřeních, nebo
- mají významné poruchy v učení z důvodu kognitivních nedostatků a vyžadují speciálně upravené instrukce.

To znamená, že obvykle je akceptována míra IQ úrovně (80 a níže) dle národních standardizací o mentální retardaci.

Významné poruchy učení musejí být založené na kognitivních poruchách, nikoliv na poruchách fyzických, emotivity a chování či specifických poruchách.

Speciálně olympijský program je jediný sportovní program, který je přístupný jedincům s kombinovanými vadami, pokud hlavním obrazem je mentální postižení.

Speciálně olympijský sportovní program však musí respektovat zdravotní a bezpečnostní situaci v souvislosti s některými specifickými problémy: např. epilepsie, diabetes, Atlantoaxiální syndrom u některých typů Downova syndromu atd. (Karásková, Kurzová, Středová, 1998)

2.7.2 České hnutí Speciálních olympiád (ČHSO)

České hnutí Speciálních olympiád (dále jen Hnutí) je dobrovolnou zájmovou organizací, která sdružuje jednotlivce a kolektivy zapojené do programu speciálních olympiád a ostatní osoby a organizace, které se rozhodly podporovat myšlenky programu. Sídlo Hnutí je v Praze. Hnutí působí na území České republiky.

Hnutí vychází z humanitárních ideálů sportování a integrace osob s mentálním postižením v návaznosti na ideje a činnost světového a evropského hnutí speciálních olympiád (Special Olympics International – SOI). Jeho hlavním účelem je rozvíjet a uplatňovat tyto myšlenky v ČR v koordinaci s mezinárodními orgány speciálních olympiád, ve prospěch rozvoje osobnosti lidí s mentálním postižením, jejich integrace do společenského života, a důstojné zapojení ČR do mezinárodního hnutí speciálních olympiád.

Velký podíl na šíření myšlenky speciálních olympiád u nás mají Martina Středová (ředitelka ČHSO), Lubomír Kurz (prezident ČHSO), Dagmar Dědková (viceprezidentka ČHSO), Olga Kurzová (technická ředitelka ČHSO), Hana Válková (sportovní ředitelka ČHSO), Vlastimil Harapes (čestný předseda ČHSO) a Livia Klausová (patronka ČHSO).

Posláním Hnutí je rozšiřovat základnu pro pravidelné a odborně vedené cvičení a sportování mentálně postižených a jejich zapojení do programu speciálních olympiád.

Hnutí se stává článkem SOI, přijímajícím v souladu se zákony ČR organizační i obsahové závazky, vyplývající z akreditace Hnutí v SOI. Hnutí se tímto zapojuje do činnosti SOI zejména ve smyslu vytváření podmínek pro reprezentaci ČR na evropských či světových speciálních olympijských hrách. Hnutí se tím nevzdává suverenity svého rozhodování a působení v souladu s respektováním specifiky podmínek v ČR.

Členství v Hnutí může být **kolektivní, individuální a čestné**. Mentálně postižení sportovci a další osoby, spojené s aktivitou v určitém kolektivu, se budou zpravidla zapojovat do Hnutí prostřednictvím kolektivního členství, aniž by toto členství vedlo ke změnám organizační výstavby jejich kolektivu. Počet zástupců kolektivu v Hnutí stanovuje řád.

Individuálními členy se stávají osoby, které mají odborné, morální a tvůrčí předpoklady k rozvíjení činnosti, které zpravidla nejsou přímo vázány na jeden kolektiv, popřípadě mají vztahy k více kolektivům.

Osobu, organizaci nebo instituci, která se mimořádným způsobem zasloužila o plnění cílů Hnutí může valná hromada zvolit čestným členem. Čestné členství může být přiznáno i cizím státním příslušníkům, organizacím a institucím.

Členy Hnutí se stávají na základě vlastní projevené vůle účastníci ustavující valné hromady. Další členy Hnutí přijímá presidium Hnutí, které může tuto pravomoc delegovat na jiné orgány.

Orgány Hnutí jsou valná hromada, presidium, výkonný výbor a revizní komise. (Karásková, Kurzová, Středová, 1998)

České hnutí speciálních olympiád plně kopíruje model Special Olympics International. Národní hry s plným spektrem sportů jsou pořádány vždy v roce po světových hrách SO v Praze.

V mezidobích jsou pořádány národní turnaje, národní hry v daném vybraném sportu v dalších městech. Tímto způsobem je zajišťováno rozšiřování myšlenky Speciálních olympiád v dalších oblastech ČR, rozprostření ekonomické náročnosti i organizační kapacity. (Karásková, Kurzová, Středová, 1998)

České hnutí speciálních olympiád je občanské sdružení, založené na dobrovolné participaci sportovních klubů Speciálních olympiád České republiky. Tudíž název klubu SO a jeho činnost nejsou zaměnitelné s názvem ÚSP (centra). Kluby mohou vzniknout z iniciativy center, ale i dobrovolných skupin. (Karásková, Kurzová, Středová, 1998)

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl praktické části

Základním cílem a obsahem praktické části v bakalářské práci je zjistit druhy pohybových aktivit, které jsou nabízeny žákům v základní škole speciální nejen v rámci hodin tělesné výchovy, ale během celého vyučování nebo ve volném čase.

Konkrétním cílem předložené práce je zjistit, zda-li rozvíjení tělesné zdatnosti nabývá zvláštního významu u dětí a dospívající mládeže, kdy vývoj osobnosti není ještě ukončen a pohybová aktivita může sehrát v tomto procesu důležitou roli.

Úkolem praktické části práce je dosáhnout vytyčeného cíle pomocí metod dotazník a rozhovor, které jsou spojeny s pozorováním, testovými metodami a studiem dokumentace.

3.1.1 Stanovení předpokladů

Lze předpokládat, že různorodost a pestrost nabízených pohybových aktivit vzbudí větší zájem o pohyb, že tělesná výchova a sport vedou k posílení identity a utváření osobnosti a zároveň přiměřená aktivita může mít kladný vliv na organismus.

3.2 Použité metody

V praktické části bakalářské práce byly použity tyto metody:

Dotazník

Otázky v dotazníku položené učitelům, kteří pracují ve speciálních třídách, měly za úkol zjistit druhy a význam pohybových aktivit využívaných v hodinách tělesné výchovy nebo během celého vyučování. (Příloha č. 1)

Otázky v dotazníku položené rodičům a nejbližším měly zmapovat, jakou cestou je možné získávat informace o pohybových aktivitách, které jsou pro jejich

děti pořádány, jaká je spokojenost dětí i jejich nejbližších s poskytovanými aktivitami a jsou-li zdatnost a pohybové dovednosti dítěte rozvíjeny nejen prostřednictvím školy a zájmových útvarů, ale i v prostředí rodiny. (Příloha č. 2)

Rozhovor

Rozhovory byly vedeny s učiteli, kteří pracují ve speciálních třídách, a s rodiči dětí, které chodí do těchto tříd. Rozhovory byly přínosné, umožnily přesnější pochopení toho, co učitel nebo rodič danou odpovědí v dotazníku míní, nebo danou odpověď rozšířily. Především rozhovor s rodiči byl veden s taktností a ohleduplností, aby rodiče neměli pocit, že se jedná o vyšetřování.

Pozorování

Pozorování bylo prováděno v *přirozených podmínkách* (při vyučování, v zájmovém kroužku nebo při pohybových aktivitách, které připravila škola nebo jiná organizace) a při *přirozených činnostech*. Předmětem pozorování byly *neverbální projevy* (např. aktivita, motorické projevy atd.), *verbální projevy* (např. způsob komunikace s vrstevníky, s učiteli atd.), *sociální projevy* (např. navazování kontaktu, zájem o okolí, reakce na vrstevníky atd.), *citové projevy* (např. živost a intenzita emočních reakcí, převládající nálada, emoční stabilita či vyrovnanost atd.). Pozorování tak umožnilo utvořit si určitý pohled na děti, o kterých tato práce je.

Studium spisové dokumentace

Pomocí této metody byly zjištěny základní údaje o dítěti např. věk, úroveň mentálního postižení, zdravotní obtíže, úroveň pohybových dovedností, zájmy, úroveň adaptačních schopností.

Testové metody

V práci byl použit test držení těla podle Matthiase. Jednalo se o zkoušku s přesně vymezenými podmínkami a pravidly jejich zadávání, hodnocení a vysvětlení.

3.3 Popis zkoumaného vzorku

Školské zařízení, ve kterém pracuji a kde byl výzkum prováděn, má název Základní škola, Mateřská škola, Dětský domov, Přípravný stupeň základní školy speciální, Školní družina, Speciálně pedagogické centrum a Školní jídelna Mladá Boleslav, Na Celně 2 (ZŠ, MŠ, DD, Přípr. st. ZŠ spec., ŠD, SPC a ŠJ, Mladá Boleslav, Na Celně 2). Hlavní činností školy je výchova a vzdělání dětí s lehkým, středním a těžkým mentálním postižením, které se vzdělávají v **základní škole praktické** podle vzdělávacího programu zvláštní školy, č.j. 19709/97-22. V současné době od 1.9. 2007 začala výuka v 1. a 6. ročníku podle školního vzdělávacího programu základní školy pro děti s lehkým mentálním postižením. V **základní škole speciální** se vyučuje podle učebního plánu pomocné školy č.j. 24035/97-22.

Počet žáků k 30.9. 2006 v MŠ při zdravotním zařízení je 14 dětí (1 třída), v ZŠ praktické 175 dětí (16 tříd), v ZŠ speciální 30 dětí (5 tříd), v ZŠ při zdravotním zařízení je 13 dětí (1 třída).

3.3.1 Základní škola speciální

Základní škola speciální má ve školním roce 2006/2007 celkem 5 tříd s třiceti žáky. Vyučuje se zde podle učebního plánu pomocné školy č.j. 24035/97-22. Týdenní dotace jednotlivých složek jsou zachovány. Do výuky nejsou zařazeny doporučované nepovinné předměty – škola žákům však pro jejich volnočasové aktivity nabízí účast ve velkém množství zájmových kroužků.

Třída PT1:

Třidu navštěvuje 7 žáků (4 chlapci a 3 děvčata).

Žák P:

Chlapec s mentálním postižením na rozhraní lehké a středně těžké MR, 10 let, těší ho rytmické a pohybové hry. Rád cvičí a závodí ve družstvech. Při cvičení je soustředěný a snaživý.

Žák M:

Chlapec s kombinovaným postižením - DMO a lehká MR, 12 let, při hodinách tělesné výchovy projevuje nadšení. S elánem přistupuje ke cvičení. Rád se účastní pohybových her a soutěží.

Žák L:

Chlapec s vážnějším zdravotním oslabením (epilepsie), v pásmu středně těžké MR, 13 let. Rád cvičí, zapojuje se do her a soutěží. Prožívá při cvičení radost. Zapojuje se do rytmických a pohybových her.

Žák D:

Chlapec s centrálním hypotonickým syndromem a těžkou formou epilepsie, aktuální úroveň rozumových schopností je při spodní hranici pásma středně těžké MR, 11 let. V důsledku silné epilepsie navštěvuje školu 3x týdně na 2 hodiny a neúčastní se tělesné výchovy.

Žákyně E:

Děvče se schopnostmi při spodní hranici pásma lehké MR, 14 let. Na hodiny tělesné výchovy a relaxační činnosti se vždy moc těší. Při cvičení je obratná, mrštná, respektuje pravidla v kolektivních hrách a závodech. Ráda cvičí na náradí a s míči. Ráda soutěží.

Žákyně L:

Děvče s intelektovými schopnostmi při dolní hranici lehké MR a s vadou řeči, 10 let. Na hodiny tělesné výchovy se těší, prožívá radost z pohybu. S oblibou se zapojuje do pohybových her a soutěží.

Žákyně K:

Děvče s intelektovými schopnostmi v pásmu středně těžké MR, 14 let. Při hodině tělesné výchovy je soustředěná, pečlivá a pilná. Snaží se napodobit cviky po učiteli. Ráda tančí. V hodinách využívá své hbitosti a obratnosti. Reaguje na pokyny učitele. Ráda se učí novým hrám, pravidla chápe bez problému.

Třída PT2:

Třidu PT2 navštěvuje 6 žáků (5 chlapců a 1 děvče).

Žák J:

Chlapec s mentálním opožděním odpovídajícím rozhraní pásma lehké a středně těžké MR, 13 let. Milý chlapec. Je snaživý, kamarádský a pečlivý. V hodinách tělesné výchovy je méně ochotný, ale snaží se. Dobře zvládá cvičení na nářadí a míčové hry.

Žák L:

Chlapec se schopnostmi na dolní hranici pásma lehké MR, 14 let. V hodinách tělesné výchovy je poměrně ochotný, dobře zvládá cvičení na nářadí a míčové hry. Pokud ho činnost zaujme, je snaživý a aktivní.

Žák P:

Chlapec s intelektovými schopnostmi v pásmu lehké MR, 13 let. Dokáže být milý, pracovitý a snaživý. Toto úsilí často bez příčiny dokáže změnit a být agresivní, vzteklý, vzdorovitý a hádavý. V hodinách tělesné výchovy je hbitý a obratný. Někdy až zbrklý, ale cvičení se mu daří. Rád soutěží. Obtížně přijímá prohru.

Žák T:

Chlapec s rozumovými schopnostmi v pásmu lehké MR, 13 let. Je milý, tichý. V hodinách tělesné výchovy je méně obratný, ale velice snaživý. Zejména v soutěžích se projevuje jeho bojovnost a snaha zvítězit.

Žák J:

Chlapec se středně těžkou MR, 14 let. V hodinách tělesné výchovy je obratný a mrštný. Někdy bývá zbrklý. Velmi dobře zvládá cvičení na nářadí a hry s míčem. Je hravý, rád soutěží.

Žákyně D:

Děvče s úrovní intelektových schopností v pásmu středně těžké MR, 12 let. V hodinách tělesné výchovy je šikovná a rychlá. Dobře zvládá cvičení na nářadí a hry s míčem. Je velice temperamentní. Obtížně přijímá prohru. Ráda soutěží.

Třída PT3

Třidu PT3 navštěvuje 6 žáků (6 chlapců).

Žák M:

Chlapec s úrovní intelektových schopností při spodní hranici lehké MR až středně těžké, 15 let. V hodinách tělesné výchovy je málo aktivní. Pouze při

tělovýchovných chvilkách běhá a kope do míče. Těžce nese, kdyby se měl o míč dělit, proto nemá ani rád aktivní míčové hry. Součástí jeho osobnosti je svéhlavost, která komplikuje plnění úkolů. Zvláště v prostorách tělocvičny a na vycházkách necítí nutnost uposlechnout učitele. Jeho nechuť ke kolektivní činnosti způsobuje odmítání některých tělovýchovných a pracovních relaxačních činností. Do individuálního cvičení a určitých druhů relaxace se zapojuje.

Žák J:

Chlapec se syndromem hyperaktivity a poruchou pozornosti na bázi organického poškození CNS, s epilepsií. Jeho funkční úroveň intelektových schopností je v pásmu lehké MR se značným podílem zanedbanosti, 12 let. Při hodinách tělesné výchovy je snaživý a aktivní. Velmi rád se pohybuje a cvičí. Pohyb mu přináší radost, uspokojení, odreagování a uvolnění. Je tělesně zdatný.

Žák M:

Chlapec s úrovní intelektových schopností v pásmu středně těžké MR, 12 let. Je tichý, klidný chlapec s projevy autismu. Spolupracuje ochotně, pozornost však udrží jen krátce. V tělesné výchově se zapojuje do her, jednoduché cviky zvládá.

Žák F:

Chlapec s úrovní intelektových schopností v pásmu středně těžké MR, 12 let. V důsledku DMO je narušena hrubá i jemná motorika včetně grafomotoriky. Nyní chůze s oporou, eventuálně leze po čtyřech, venku se pohybuje na kočárku. Je tichý, nenápadný. Je nesamostatný, vyžaduje vedení. V kolektivu dětí je oblíbený. O hodinách tělesné výchovy se zapojuje v rámci svých možností. Cvičí chůzi o berličkách, zvládá jednoduché cviky na rozvoj hrubé motoriky. Zapojuje se do her.

Žák Š:

Chlapec s Downovým syndromem, hyperaktivní, intelektové schopnosti na rozhraní lehké a středně těžké MR, 12 let. Má velké výkyvy v chování a výkonnosti. Vyžaduje stálou pozornost a dohled. Nemá zábrany a nemá dostatečně vyvinutý pud sebezáchovy. V hodinách tělesné výchovy uplatňuje svůj nezkrotný temperament. Je velmi šikovný a tělesně zdatný. Zvládne bezchybně i složitější cviky. Pohyb mu přináší radost.

Žák R:

Chlapec se syndromem hyperaktivity a následně výrazným neklidem a nesoustředěností. Intelektové schopnosti v pásmu středně těžké MR, 9 let. Je

nesoustředěný, při únavě má záchvaty pláče a smíchu, které neumí zvládat. V hodinách tělesné výchovy obtížně zvládá jednoduché cviky i za pomoci učitele. O míčové hry neprojevuje zájem. Míče se bojí. Nerozumí základním povelům (např. běžíme, chůze, skáče, klekneme si ...). Obtížně se začleňuje do jakékoliv pohybové aktivity. Všeho se bojí.

Třída PT4

Třidu PT4 navštěvuje 5 žáků (4 chlapci a 1 děvče).

Žák R:

Chlapec s intelektem v pásmu středně těžké MR, 15 let. Má sklony vyvolávat konflikty. Při činnostech je značně nesoustředěný, což se odráží ve výsledcích. Tělesnou výchovu má nejraději. Baví ho míčové hry. Zvládá kopanou, vybíjenou, košíkovou.

Žák K:

Chlapec s rozumovými schopnostmi v pásmu lehké MR při výrazně nerovnoměrné distribuci jednotlivých funkcí, 14 let. Jeho chování často bývá účelové, povyšuje se nad ostatní spolužáky, posmívá se jim. Umí však být i vstřícný. Tělesná výchova patří k jeho přednostem. Je mrštný, rychlý, všechny cviky zvládá velmi dobře. Rád soutěží a závodí. Bez obtíží zvládá cvičit na náradí.

Žák J:

Chlapec s těžkou organickou vadou, rozumové schopnosti na hranici středně těžké a lehké MR. Je sledován neurologem pro syndrom Dandy Wolker, 15let. V hodinách tělesné výchovy cvičí pouze to, co mu povoluje jeho omezení. Rád se zapojuje do hudebně pohybových her. Koordinace pohybů je horší. Ovšem postupně se při hodinách tělesné výchovy stále více zapojuje do kolektivních her a snaží se provádět cviky správně.

Žák J:

Chlapec s intelektovými schopnostmi na rozhraní lehké a středně těžké MR, 14 let. Velká nadváha, která omezuje jeho pohyblivost. Trpí častými výkyvy nálad, které se promítají i do hodin tělesné výchovy. Cvičí, jen když má náladu. Často má strach z nových pohybových aktivit, které s pomocí učitele zvládá.

Žákyně E:

Děvče s úrovní intelektových schopností v pásmu středně těžké MR, 15 let. Ochotná, ráda spolupracuje a je středem pozornosti. Trvale si dumlá palec. Někdy bývá tvrdohlavá. V hodinách tělesné výchovy je obratná a mrštná. Ráda soutěží a účastní se kolektivních her. Oblíbenou aktivitou je tanec.

Třída PT5

Třidu PT5 navštěvuje 6 žáků (5 chlapců, 1 děvče).

Žák T:

Chlapec s intelektovými schopnostmi na rozhraní lehké a středně těžké MR, 15 let. Je pomalý, málo obratný. Má silný stupeň obezity. Pohyb nemá rád. Neúčastní se pochodových cvičení ani sezónních aktivit. V hodinách tělesné výchovy spíše postává, je méně snaživý.

Žák Z:

Chlapec s intelektovými schopnostmi na rozhraní pásma lehké a středně těžké MR, 14 let. Je klidný, kontakt navozuje bez obtíží. Velmi rád cvičí, hraje míčové hry, ale těžko chápe i zjednodušená pravidla. Je obratný, ale nezvládá koordinační a gymnastická cvičení. Rád tancuje.

Žák O :

Chlapec s intelektovými schopnostmi v pásmu středně těžké MR, s vysokým podílem zanedbanosti, 15 let. Vysoký stupeň obezity. Má negativní postoj ke sportu. V hodinách tělesné výchovy se do kolektivních her nezapojuje, raději postává stranou. Nebaví ho míčové hry. Pohybu se vyhýbá. Stále se vymlouvá, že ho něco bolí, aby nemusel cvičit. Obtížně zvládá jednoduché cviky i za pomoci učitele.

Žák M:

Chlapec s intelektovými schopnostmi na rozhraní pásma lehké a středně těžké MR, 13 let. Jeho chování je nevyzpytatelné. Je často vzdorovitý, neposlušný a hrubý. Při hodinách tělesné výchovy má tendenci vyhnout se rozcvičení, míčové a pohybové hry ho však velmi baví.

Žák J:

Chlapec s intelektovými schopnostmi při spodní hranici pásma lehké MR, 13 let. Je mrštný, rychlý, cvičí samostatně. Velmi rád hraje míčové hry. Nejraději má

fotbal. Bez obtíží zvládá cvičení na náradí. Když prohraje, těžko se s tím smíruje. Potom už nemá o činnosti zájem a k ostatním je vulgární a agresivní.

Žákyně N:

Dívka s inteligenční úrovní v pásmu lehké MR, 15 let. Je samostatná a ochotná. Má obtíže při zvládání svého temperamentu. Je mrštná, rychlá, všechny cviky zvládá velmi dobře. Ráda soutěží a závodí. Bez obtíží zvládá cvičit na náradí. Dobře tančí a umí vnímat rytmus. Novým pohybovým aktivitám se rychle učí. Do všech činností jde s velkým nasazením.

3.4 Průběh výzkumu a interpretace zjištěných výsledků

Ve školním roce 2006/2007 byly navštíveny třídy základní školy speciální, která je součástí ZŠ, MŠ, DD, Přípr. st. ZŠ spec., ŠD, SPC a ŠJ, Mladá Boleslav, Na Celně 2, kde byla sledována výuka, zaměřená převážně na hodiny tělesné výchovy, zdravotní tělesné výchovy a sportovního kroužku, který jsem pomáhala vést. Pobývala jsem s žáky a pozorovala je v přirozených podmínkách při přirozených činnostech, diskutovala s vyučujícími a s rodiči v odpoledních hodinách, když si děti vyzvedávali. Zároveň byly jednorázově rozdány předem připravené dotazníky s doplňujícím vysvětlením. Od vyučujících se vrátily všechny (16). Rodiče o ně v některých případech neprojevovali zájem (z 30 dotazníků se vrátilo 24). Výzkum byl ukončen ve druhé polovině října 2007.

3.4.1 Průběh hodin tělesné výchovy

Téma hodiny: Hudebně pohybové činnosti („Ptačí tanec“).

Cíl hodiny: Odbourání studu u žáků, aktivní zapojení se do hodiny, navázání kontaktu mezi spolužáky a sladění pohybu s rytmem hudby.

Věková skupina: Třídy PT4 a PT5

Počet dětí: 10

Pomůcky: CD přehrávač, nahrávky, rehabilitační míče, masážní míčky

Průběh hodiny:

Úvodní část

Žáci po příchodu do tělocvičny nastoupili v řad a byli seznámeni s cílem hodiny. Následovala zahřívací část. Žáci dostali rehabilitační míče, které umístili do prostoru tělocvičny, a podle zadání učitele se pohybovali po tělocvičně a na tlesknutí se museli co nejrychleji posadit na míč. Děti běhaly, skákaly po jedné noze, skákaly snožmo, chodily ve dřepu, lezly po čtyřech a nakonec se plazily po břiše.

Hlavní část (vyrovnávací)

Dětem si nechaly rehabilitační míče, rozestoupily se na značky, aby každý měl kolem sebe dostatek místa, a začaly cvičit rozcvičku podle jedné paní učitelky, druhá chodila mezi dětmi a pomáhala při cvičení nebo opravovala špatné držení. Následovaly tyto cviky:

„**Loutka**“ – nácvik vzpřímeného sedu na míči. Sed s kulatými zády = loutka odpočívá. K oživení loutky paní učitelka obešla děti, uchopila je jemně za pramínek vlasů na temeni hlavy (jako by to byla nitka od loutky) a povytáhla je tak, aby hlava dítěte byla v prodloužení páteře. Dítě přitom zároveň vypne hrudník, ramena rozloží do šířky a pánev lehce překloupí dopředu. Chodidla od sebe vzdálená na šířku ramen jsou v prodloužení stehů, nevytáčí je, ani nevtáčejí. Nácvik děti několikrát opakovaly.

„**Ptáček**“ – Děti si položily ruce na ramena. Při houpání zvedaly lokty střídavě nahoru a dolů, jako když ptáček mává křídly.

„**Kolotoč**“ – Ve zpřímeném sedu na míči si děti daly ruce v bok a boky plynule vychylovaly vpravo a vlevo. Chodidla musely držet na zemi.

„**Líný brouk**“ – Děti se položily břichem na míč, míč široce obkročily, špičky chodidel nechaly na podlaze, ruce pokrčily před sebe. Odrazem chodidel od podložky přenesly váhu na pokrčené ruce a odrazem rukou zpět na chodidla.

„**Kleště**“ – Děti si lehly na záda, položily si lýtky na míč, ruce podél těla. S výdechem stáhly břišní a hýžděové svaly a podsadily pánev tak, že zvedly hýždě několik centimetrů nad podložku.

Hlavní část (rozvíjející)

Děti uklidily rehabilitační míče, aby si připravily prostor pro tanec. Následoval nácvik ptačího tance rozfázovaně po jednotlivých figurách bez hudby. Každé dítě samostatně napodobovalo podle paní učitelky jednotlivé figury. Když děti zvládly

jednotlivé pohyby rukou a celého těla, utvořily dvojice a nacvičovaly totéž v páru. Nakonec se k tomu přidala hudba.

Závěrečná část

V této části se děti zklidnily při relaxaci. Děti utvořily dvojice. Jeden z dvojice si lehl na břicho, uvolnil celé tělo, ruce nechal podle těla, nohy mírně roznožil. Druhý si k němu klekl a pomocí masážních míčků jezdil ležícímu po zádech, po rukou a po nohou. Potom se dvojice vyměnila. Vše se odehrávalo za doprovodu relaxační hudby a slovního doprovodu paní učitelky. Nakonec následoval nástup a zhodnocení cvičení jednotlivých žáků. (Příloha č. 3)

Hodnocení hodiny:

Bylo dodrženo rozvržení a naplánování hodiny. Výběr činností odpovídal individuálním zvláštnostem dětí. U všech dětí došlo k aktivnímu zapojení do hodiny. U všech byla prokázána velká snaha o sladění pohybu s rytmem, ne všichni toho však dosáhli. Děti si pohybové činnosti za doprovodu hudby dostatečně užily. Jejich prožitek byl vyjádřen radostným úsměvem na tváři.

Téma hodiny: Relaxační hra („Vlny“).

Cíl hodiny: Navodit u dětí stav zklidnění houpavými pohyby.

Věková skupina: Třída PT2 a PT3

Počet dětí: 9

Pomůcky: CD přehrávač, nahrávky, měkký míč

Průběh hodiny:

Úvodní část

Žáci po příchodu do tělocvičny nastoupili do jedné řady a byli seznámeni s cílem hodiny. Následovala hra na zahřátí organismu „**Rychlá vybíjená**“. Ke hře je zapotřebí jeden měkký míč. Děti se rozmístily po tělocvičně a čekaly na zahájení hry písknutím z píšťalky. Ten, kdo chytil míč, nesměl s míčem dělat kroky a snažil se strefit spoluhráče. Kdo byl zasažen, vypadl ze hry. Hra končila, když zůstal pouze jeden hráč – vítěz. Hra se několikrát opakovala.

Hlavní část (vyrovnávací)

Žáci se rozmístili na značky po tělocvičně a následovala rozcvička. Napodobovali cviky po jedné z učitelek a druhá mezi dětmi chodila a pomáhala jim se správným provedením cviku. Prováděli cviky pro správné držení těla, protahovací a posilovací cviky, cviky ke zvýšení pohyblivosti kloubů.

Hlavní část (rozvíjející)

V úvodu paní učitelka dětem vysvětlila hru a předvedla potřebné pohyby. Začala dětem navozovat atmosféru. Děti si měly představovat, jak jsou u moře a každý z nich znázorňuje jednu vlnu. Vysvětlila jim, že v moři je mnoho vln a aby mohl každý napodobit tu svou, sedne si na zem s nataženýma nohama a bude kolébat zadečkem zleva doprava a zprava doleva. Děti si sedly na zem a nakláněly se ze strany na stranu. Další pokyn byl, aby přidaly paže, že i ony jsou součástí mořské vlny. Když se děti naklonily doleva, zvedly pravou paži a pak ji pozvolna pokládaly. Když se naklonily doprava, zvedly levou paži a vykonaly stejný pohyb. Děti zároveň střídaly intenzitu provedení pohybu podle toho, jak jim paní učitelka řekla. Při velkých vlnách se nakláněly co nejvíce, při malých vlnách se pohupovaly jen mírně. Ve chvíli, kdy jim řekla, že nejsou žádné vlny, moře je velmi klidné, tak i děti se přestaly hýbat, odpočívaly, uklidnily se. Mohly zároveň zaujmou libovolnou polohu, která jim v daném okamžiku byla co nejpříjemnější. Celá hra byla podbarvena hudební nahrávkou moře a plynule přešla v závěrečnou část.

Závěrečná část

Hodina byla zakončena nástupem, zhodnocením a pochvalou jednotlivých žáků za projevenou snahu.

Hodnocení hodiny:

Bylo dodrženo rozvržení a naplánování hodiny. Výběr činností odpovídal individuálním zvláštnostem jednotlivců. Děti se snažily plnit pokyny, nechaly se unést hudbou a mluveným slovem, spolupracovaly. Došlo k celkovému zklidnění u všech dětí.

3.4.2 Zdravotní tělesná výchova (ZTV)

Zdravotní tělesná výchova je určena pro žáky s trvale nebo přechodně změněným zdravotním stavem. Žáci jsou do zdravotní tělesné výchovy zařazováni na základě doporučení lékaře, který provede daná měření.

Specifické úkoly a obsah zdravotní tělesné výchovy vycházejí ze základních charakteristik zdravotního oslabení žáků. Cílem ZTV je racionálním způsobem odstranit nebo zmírnit zdravotní oslabení a posílit organismus a vytvořit tak předpoklady pro všestranný harmonický vývoj oslabeného jedince. Poskytnout mu možnost sportovního vyžití v rámci rozsahu, jaký odpovídá jeho schopnostem a zdravotnímu stavu.

Zdravotní tělesná výchova se konala 1 hodinu za týden. Vybraní žáci se scházeli každé pondělí.

Výběr dětí na zdravotní tělesnou výchovu

Každý školní rok v měsíci říjnu nebo listopadu dojíždí do školy dětská lékařka, která otestuje nově vřazené děti a provede kontrolní testování těm dětem, které již na zdravotní tělesnou výchovu docházejí. Nejčastějšími zdravotními obtížemi, kterými děti trpí, je vadné držení těla - skoliózy, kyfózy, lordózy, ale především kulatá záda a ochablé svalstvo.

Ze všech speciálních tříd bylo vytipováno 11 dětí se špatným držením těla. Pouze 8 dětí dochází na hodiny zdravotní tělesné výchovy.

Struktura hodin zdravotní tělesné výchovy

Trvání hodiny zdravotní tělesné výchovy je stejné jako u běžné hodiny tělesné výchovy, tedy 45 minut. Frekvence hodin je 1x týdně a hodinu lze stejně jako u běžné hodiny tělesné výchovy rozčlenit do tří základních částí:

Úvodní část – slouží k tomu, aby zde učitel seznámil žáky s cílem, obsahem dané hodiny, a vede děti pomocí různých činností k pozvolnému zahřátí organismu.

Hlavní část – tato část je hlavním těžištěm hodiny. Obsah tvoří cvičení pro správné držení těla, cvičení dechová a relaxační. Dále se provádějí cviky protahovací a posilovací. Důležité je dbát na správné provedení cviků a nepospíchat na provedení.

Závěrečná část – obsahuje činnosti, které uvolňují fyzické i psychické napětí, navozují psychickou rovnováhu a pohodu. Většinou jsou to činnosti, které si žáci volí sami podle aktuálního zájmu a nálady.

Průběh hodin zdravotní tělesné výchovy

Téma hodiny: Cvičení s malým míčkem.

Cíl hodiny: Uvolnění ramenního kloubu, protažení a uvolnění šíjového svalstva a krční páteře, protažení prsních svalů, protažení vzpřimovačů trupu, posílení mezilopatkových svalů, posílení břišních svalů a cvičení postřehu a obratnosti.

Věková skupina: Žáci ze speciálních tříd.

Počet dětí: 5

Pomůcky: malé měkké míčky do ruky, obruče, míče

Průběh hodiny:

Úvodní část

Žáci po příchodu do tělocvičny nastoupili do jedné řady a byli seznámeni s tím, co budou v hodině dělat. Na zahřátí následovaly různé typy honiček, kdy si děti předávaly babu.

Hlavní část

- 1. cvik:** Žáci si sedli vzpřímeně na lavičku, vzali si míček a před tělem obouruč předpažili s míčkem dolů, pokrčením předpažmo udělali kruh až do vzpažení a zpět pokrčením předpažmo kruh do předpažení dolů. Kladl se důraz na to, aby žáci drželi hlavu a trup zpříma.
- 2. cvik:** Žáci seděli na lavičce, skrčili připažmo pravou rukou, míček položili na pravé rameno a udělali úklon hlavy vpravo, přidrželi míček hlavou, připažili pravou rukou, míček dali do levé ruky a udělali totéž opačně. Důraz byl kladen na to, aby žáci nezvedali ramena při úklonu a brada směřovala vpřed, nikoliv k rameni.

3. **cvik:** Žáci seděli vzpřímeně na lavičce, míček si vzali obouruč nad hlavu a napnutými pažemi kreslili osmičku nad hlavou. Udělali úklon vpravo, zpět, úklon vlevo a zpět. Důraz byl kladen na vzpřímené držení hlavy, aby žáci nepokrčovali paže v loktech a zadeček spočíval na lavičce celou plochou.
4. **cvik:** Žáci seděli vzpřímeně na lavičce, drželi míček před tělem obouruč, potom si předali míček do pravé ruky, skrčili upažmo vzad a zpět. Předali míček před tělem do levé ruky, skrčili upažmo vzad a zpět. Důraz byl kladen na lokty, které nesměly klesat, a zároveň u tohoto cviku žáci neměli zvedat ramena.
5. **cvik:** Žáci seděli vzpřímeně na lavičce, položili si míček mezi kolena a pevně stiskli. Rukama se přidržovali lavičky. Zdatnější dokonce skrčili přednožmo a střídavě spouštěli nohy dolů a znovu zvedali kolena. Důraz byl kladen na to, aby se žáci neprohýbali v bedrech.
6. **cvik:** Žáci seděli na lavičce vzpřímeně. V rukou drželi míček před tělem obouruč. Pokrčili předpažmo, vyhodili míček nad hlavu a chytali obouruč.

Závěrečná část

Nejoblíbenější část z hodiny. Žáci si mohli vybrat činnost, kterou chtějí dělat. Někdo si vzal obruč a kroužil trupem, další si vzali velký míč a snažili se trefovat do koše, jiní skákali na trampolíně za pomoci učitele. Potom následoval nástup, zhodnocení hodiny a nechyběla pochvala.

Hodnocení hodiny:

Bylo dodrženo rozvržení a naplánování hodiny. Výběr činností odpovídal individuálním zvláštnostem jednotlivců. Děti se nevydržely soustředit a napodobovat cviky po učiteli, přestože protahovací, posilovací, vyrovnávací. i uvolňovací cvičení bylo prováděno zajímavou formou a s netradičními pomůckami. Nejvíce si děti užily závěrečnou část, kdy se každý mohl věnovat činnosti, kterou si sám zvolil.

Téma hodiny: Cvičení správného dýchání.

Cíl hodiny: Správné držení těla, posilování mezilopatkových svalů a svalů břicha, správné dýchání.

Věková skupina: Žáci ze speciálních tříd.

Počet dětí: 6

Pomůcky: velký rehabilitační míč, míče různých velikostí

Průběh hodiny:

Úvodní část

Žáci po příchodu do tělocvičny nastoupili do jedné řady a byli seznámeni s tím, co budou dělat. Na zahřátí organismu si zahráli hru „**Koho se dotkne míč**“. Děti si po tělocvičně mezi sebou kutálely velký rehabilitační míč. Kdo před ním neuskočil a míč se ho dotkl, musel hru ukončit. Hra se několikrát po sobě opakovala. Žáci se seřadili do řady na jednom konci tělocvičny a na druhý se museli přemístit skákáním po jedné noze, poskoky snožmo, přeběhnutím.

Hlavní část

1. **cvik:** Žáci zvedali kolena a snažili se správně držet tělo. Napodobovali předcvičující paní učitelku.
2. **cvik:** Žáci nacvičovali správný postoj, předpažili ruce, srovnali záda, chodidla měli mít celá na podlaze a nacvičovali nádech a výdech.
3. **cvik:** Žáci si lehli na záda, udělali „hadrového paňácu“, uvolnili všechny svaly a procvičovali správné dýchání. Nadechli se, zvedli hlavu a drželi. S položením hlavy na podložku vydechli.
4. **cvik:** Žáci si lehli na záda, ruce položili podél těla, nohy pokrčili, chodidla dali k sobě, kolena daleko od sebe. Při nádechu vtáhli břišní svaly a konečník, přitáhli kolena k sobě. Když byla kolena u sebe, děti vydechly, povolily a pustily kolena do stran.
5. **cvik:** Žáci leželi na zádech a zvedali nejprve opakovaně jednu nohu, potom druhou nohu a nakonec obě najednou.
6. **cvik:** Žáci udělali vzpor sedmo vzadu. Nadechli se, vtáhli břišní svaly a hýždě, výdrž 5 s., vydechli a uvolnili.
7. **cvik:** Žáci si sedli do tureckého sedu, ruce položili na kolena. Při nádechu ruce tlačili do kolen, vtáhli břišní svaly a konečník, výdrž 5s., s výdechem uvolnili.
8. Dále pomocí tlačení prstů a pěstí procvičovali břišní, hrudní a podklíčkové dýchání.

Závěrečná část

Ve zbytku hodiny žáci nacvičovali hod míčem na cíl. Nakonec byl nástup, zhodnocení hodiny a pochvala jednotlivých žáků za snahu.

Hodnocení hodiny:

Bylo dodrženo rozvržení a naplánování hodiny. Výběr činností odpovídal individuálním zvláštnostem jednotlivců. Honička s rehabilitačním míčem je velice bavila. Jednotlivé cviky na protažení, posílení a správné držení těla je už tolik nebavily, ale snažili se napodobovat učitele. Velmi si dali záležet na správném dýchání.

Testování ve zdravotní tělesné výchově a hodnocení

Ve ZTV je věnována velká pozornost testování a hodnocení, aby bylo možno sledovat účinnost tělovýchovného procesu. Prvotní údaje jsou získávány od lékařů, kteří provedou základní lékařská vyšetření a testování.

Zaměřili jsme se na držení těla. Použili jsme jednoduchý test na držení těla podle Matthiase. Je to velice jednoduchý a relativně spolehlivý a navíc funkčně pojatý test, který plně vyhovuje potřebám běžné praxe. Vychází ze známé skutečnosti, že při posturálním oslabení lze tzv. aktivní držení těla zaujmout jen na omezenou dobu, obzvláště při větším statickém zatížení; vlivem svalové únavy přechází totiž takové držení záhy v držení pasivní, zvykové, s uvolněným napětím svalstva. (Matoušová, 1992)

Test lze provádět u dětí od 4 let, jeho výhodou je, že lze postupně během krátké doby 30 s zjistit i skryté a menší formy vadného držení.

Provedení – žáci byli vyzváni, aby se ve stoji zcela napřímili a současně předpažili.

- Jestliže se jejich postoj po dobu 30 s v podstatě nezměnil, bylo jejich držení těla hodnoceno jako **dobré**.
- Pokud se však během této doby objevily charakteristické změny v postoji, tj. sklánění hlavy a horní části trupu vzad, poklesávání ramen, případně i předpažených končetin dolů, a prohýbání v bedrech při současném vyklenování břicha, jednalo se o posturální slabost čili **vadné držení těla**.
- Pakliže žáci vůbec nedokázali předpažit a zaujmout přitom správný vzpřímený postoj, jednalo se už o fixovanou odchylku čili **vadu držení**. (Matoušová, 1992)

Testování bylo prováděno u 8 dětí ze speciálních tříd, které začaly navštěvovat zdravotní tělesnou výchovu. Testování se provádělo během výzkumu třikrát (v říjnu 2006, v červnu 2007, v říjnu 2007) a výsledky byly zaznamenány do tabulky č.1.

Tabulka č. 1 – Výsledky testování držení těla

<i>žáci</i>	<i>říjen 2006</i>	<i>červen 2007</i>	<i>říjen 2007</i>
žák P.	3	3	3
žák L.	3	2	2
žák T.	3	3	3
žák Z.	2	2	2
žák J.	2	2	2
žákyně L.	3	2	2
žákyně E.	2	2	2
žákyně T.	3	2	2

Vysvětlivky k tabulce:

držení těla	<i>výtečné</i>	1
	<i>dobré</i>	2
	<i>chabé (vadné)</i>	3
	<i>špatné</i>	4

Vyhodnocení – u žáků při prvním testování v říjnu 2006 převládalo chabé (vadné) držení těla (5 dětí), přičemž se u tří dětí na konci školního roku v červnu 2007 při druhém testování zjistilo zlepšení, u ostatních byl stav beze změn. Na začátku nového školního roku, při třetím měření v říjnu 2007, nedošlo u žádného z dětí k výraznému zhoršení či zlepšení od předešlého stavu.

3.4.3 Sportovní kroužek

Sportovní kroužek, který pomáhám vést, sdružuje děti ze speciálních tříd. Pro přijetí do kroužku nejsou žádná vyhraněná kritéria. Chodit může každý, kdo se

chce hýbat. Berou se na zřetel individuální zvláštnosti jednotlivých členů. Od roku 2003 je kroužek – sportovní klub „Delfíni“ – členem ČHSO.

Hlavní náplní kroužku na jaře a na podzim jsou atletické disciplíny (běh 50m, skok daleký, skok z místa, hod kriketovým míčkem), které můžeme provozovat na školním hřišti a v nedalekém parku Štěpánka. V zimních měsících se nejvíce věnujeme závodivým hrám, cvičením s netradičními pomůckami, soutěžím a kolektivním hrám v tělocvičně. Velmi oblíbené u dětí jsou návštěvy plaveckého bazénu 1x v měsíci. Děti, které neumí plavat, se věnují přizpůsobenému plavání – plavání s pomůckou (rukávky, pás, kruh, destička ...). Děti, které umí plavat, se zdokonalují ve stylu a rychlosti. Všichni mají ovšem nejvíce oblíbeny různé hry a soutěže ve vodě.

V současnosti má kroužek 12 členů, 9 chlapců a 3 děvčata. Děti, které končí školní docházku, mají možnost ve sportovních aktivitách pokračovat v dalších sportovních kroužcích – klubech, které fungují v Centru 83 v Mladé Boleslavi. Některé dokonce měly už i možnost účastnit se letních či zimních mezinárodních Speciálních olympijských her, kde podaly tak výborné výkony, že skončily na stupních vítězů a získaly tak cenné medaile.

Průběh sportovního kroužku

Téma hodiny: Plavání.

Cíl hodiny: Odbourávání strachu z vody, zdokonalování plaveckých stylů.

Věková skupina: žáci ze speciálních tříd

Počet dětí: 12

Pomůcky: plavecké destičky, pásy, rukávky, kruhy, míčky, kroužky, puk, gumová zvířátka

Průběh hodiny:

Úvodní část

Obě skupiny dětí v přiměřené hloubce se snažily vykonat co nejrychleji pokyny učitele. Ten, kdo byl poslední, před zapojením zpět do hry musel vykonat krátký úkol.

Hlavní část

Žáci se rozdělili do skupin na plavce a neplavce.

Skupina plavců se rozplavala a pokračovali v plavecké přípravě nohou, rukou a správného dýchání do vody.

Skupina neplavců si i nadále ve vodě hrála.

1. **hra: „Chobotnice“** – honič uchopil prvního „chyceného“ za ruku. Každý další chycený se připojil k řetězu.
2. **hra: „Žralok“** – jeden žák s rukou na hlavě (jako ploutev žraloka) je honič. Každý další chycený se vyměnil se žralokem a chytal zase on.
3. **štafeta s předáváním míče** – žáci se postavili do zástupu ve vodě. První člen podal míč nad hlavou druhému. Poslední ze zástupu se přeběhnutím dostal na začátek zástupu a poslal předmět opět dozadu. Štafeta končila, když družstvo zaujalo původní postavení.

Závěrečná část

V této části se spojily opět obě skupiny dohromady a hrály hru **„Vodní pólo“**. Žáci si utvořili pomocí kuželů branky na dvou stranách bazénu. Rozdělili se do dvou barevných týmů. Každé družstvo se snažilo dostat míč do branky protihráče. (Příloha č. 4)

Hodnocení hodiny:

Výběr činností odpovídal individuálním zvláštnostem jednotlivců, kde má velký význam rozdělení dětí do skupin na plavce a neplavce. Plavci se zdokonalovali v plaveckých dovednostech. U neplavců byly pohybové aktivity zaměřeny na odbourávání strachu z vody formou různých her, soutěží a štafet. Děti z obou skupin se aktivně zapojovaly do činností. Velmi intenzivně si užívaly pohybu ve vodě, snažily se. I jejich sebeobsluha před vstupem do bazénu a po skončení plavecké hodiny se obešla bez větších obtíží.

Hodnocení plaveckých dovedností

U 12 dětí ze sportovního kroužku, které chodí plavat, se sledovalo, zda během jejich pravidelných návštěv plaveckého bazénu došlo k nějakému posunu v plaveckých dovednostech. Neprováděla se žádná měření, pouze se sledovaly spontánní reakce, jak se ve vodě děti pohybují, a výsledky pozorování byly zaznamenány do tabulky č. 2. Pozorování probíhalo po celý rok od října 2006 do října 2007.

Tabulka č. 2 - Záznamy plaveckých dovedností

žáci	říjen 2006	leden 2007	červen 2007	říjen 2007
žák Z.	3	3	3	3
žákyně K.	4	4	3	3
žák J.	5	4	4	3
žák J.	3	3	3	3
žákyně L.	5	5	4	4
žákyně N.	3	3	2	1
žák Š.	3	3	2	2
žák M.	2	2	2	2
žák L.	1	1	1	1
žák J.	2	2	1	1
žák T.	3	2	1	1
žák J.	3	2	1	1

Vysvětlivky k tabulce: plavecké dovednosti

- *umí plavat* 1
- *plave (splývá) s destičkou* 2
- *plave s pomůckou*
(rukávky, kruh, pás) 3
- *hraje si ve vodě* 4
- *bojí se vody* 5

Vyhodnocení

U všech dětí došlo k posunu plaveckých dovedností. Největší posun byl zaznamenán u **žákyně L.**, která se vždy na plavání hodně těšila, ale když se tam přišlo, nechtěla do vody. Její „poprvé“ vyvolalo velkou nezapomenutelnou radost z úspěchu.

Žák L. uměl plavat kraula, ale jeho styl nebyl úplně správný, proto se zdokonaloval v průpravě nohou, rukou a ve správném dýchání. Nyní se snaží zdokonalovat tak, aby jeho výkon na 25 m a 50 m byl co nejrychlejší.

Velkých úspěchů dosáhli i **žákyně N. a žáci J., T. a K.**, kteří se během jednoho roku naučili plavat prsa. Styl není ještě dostatečně zvládnut a samostatně uplavou vzdálenost 10 m, ale je to také velký úspěch.

Téma hodiny: Zábavná cvičení.

Cíl hodiny: zdokonalovat zdatnost, obratnost, rychlost a manipulaci s různými předměty

Věková skupina: žáci ze speciálních tříd

Počet dětí: 10

Pomůcky: kolíčky

Průběh hodiny:

Úvodní část

Žáci se seřadili do řady a seznámili se s náplní hodiny. Následovala hra na zahřátí. Děti představovaly míče a běhaly po tělocvičně. Jedno, honící, bylo hřebík. Koho píchl prstem, ten zasyčel a lehl si na zem. Spolucvičenec jej mohl zachránit tím, že na něj třikrát foukl a tím míč napumpoval.

Hlavní část

Žáci prováděli cvičení zaměřená na koordinaci těla.

- 1. cvik:** Učitel zaujal určitou pozici, děti ji podle jeho vzoru napodobovaly.
- 2. cvik:** Učitel rychle jmenoval různé pozice těla a děti je prováděly. (Např. sed, leh na břiše, stoj, výskok, klek atd.)
- 3. cvik:** Děti se pohybovaly po prostoru tělocvičny a podle pokynů učitele prováděly různé formy chůze (např. dupot, cupitání, loudání se, pochodování, spěch, lenivá chůze apod.).

Závěrečná část

Tato část byla opět vyplněna hrou. Každé dítě si připevnilo na své oblečení určitý počet kolíčků. Na pokyn učitele si děti braly navzájem kolíčky a připevňovaly je na své oblečení (po jednom). Snahou bylo získat co nejvíce kolíčků. Nakonec hodiny se žáci seřadili do řady a hodina byla ukončena.

Hodnocení hodiny:

Výběr činností odpovídal individuálním zvláštnostem dětí. Hodina byla dobře rozvržena. Po celou dobu učitelé cvičili, soutěžili a hráli s dětmi. Děti si to velice užívaly a vyburcovalo je to k podání maximálních výkonů. V hodině vládla přátelská a radostná atmosféra.

Téma hodiny: „Atletický trojboj“.

Cíl hodiny: porovnat mezi sebou tělesnou zdatnost, zazávodit si

Věková skupina: žáci ze speciálních tříd

Počet dětí: 12

Pomůcky: pásmo, kriketové míčky, stopky, hrábě

Průběh hodiny:

Úvodní část

Žáci si nastoupili a dostali potřebné informace k průběhu „atletického trojboje“. Následovalo zahřátí a rozcvičení.

Hlavní část

Žáci plnili jednotlivé disciplíny vždy pohromadě. Když byla dokončena jedna, přešlo se na další.

- 1. disciplína – skok z místa:** Dítě se postavilo za odrazovou čáru, náprahovým pohybem paží a zhoupnutím v kolenou se odrazilo obounož a snažilo se skočit co nejdále. Hodnotil se nejdelší ze tří pokusů.
- 2. disciplína – běh na 50 m:** Děti běžely ve dvojicích a vybíhaly z nízkého startu. Hodnotil se nejlepší čas ze dvou pokusů.
- 3. disciplína – hod kriketovým míčkem do dálky:** Dítě se rozeběhlo a náprahovým pohybem jedné paže hodilo horním obloukem kriketový míček do dálky. Hodnotil se nejdelší ze tří pokusů.

Závěrečná část

V této části si děti opět nastoupily, seznámily se s výsledky v jednotlivých disciplínách a zároveň každému z nich byl předán diplom s jeho výkony. Nechyběla ani malá sladká odměna.

Tabulka č. 3 – Přehled výkonů v „atletickém trojboji“

	říjen 2006			říjen 2007		
žáci	skok	běh	hod	skok	běh	hod
žák Z.	1,00 m	11,40 s	15,50 m	1,05 m	10,68 s	16,50 m
žákyně K.	1,10 m	11,65 s	16,00 m	1,10 m	10,30 s	15,80 m
žák J.	0,60 m	14,30 s	7,40 m	0,70 m	14,25 s	8,50 m
žák J.	0,50 m	15,10 s	9,10 m	0,65 m	14,20 s	8,70 m
žákyně L.	0,68 m	12,48 s	10,30 m	0,65 m	12,30 s	9,80 m
žákyně N.	1,10 m	10,20 s	18,20 m	1,20 m	10,15 s	17,90 m
žák Š.	1,08 m	12,45 s	11,00 m	1,10 m	11,10 s	10,50 m
žák M.	1,10 m	10,50 s	17,50 m	1,20 m	10,13 s	18,00 m
žák L.	1,30 m	11,18 s	22,10 m	1,35 m	10,50 s	23,30 m
žák J.	0,97 m	13,10 s	12,00 m	0,86 m	12,65 s	12,40 m
žák T.	0,83 m	12,40 s	12,80 m	1,00 m	13,45 s	13,50 m
žák J.	0,92 m	12,10 s	13,50 m	1,06 m	12,25 s	14,00 m

Vyhodnocení:

Z tabulky č. 3 je patrné, že žáci, kteří navštěvovali sportovní kroužek a věnovali se lehkootletické přípravě více, se ve svých výkonech během jednoho roku výrazně zlepšili.

Hodnocení hodiny:

Při „atletickém trojboji“ vládla dobrá atmosféra. Kdo právě nesoutěžil, fandil tomu druhému. Všichni se snažili podat ten nejlepší výkon. Při výběru dětí do dvojic v běhu na 50 m se vycházelo z přibližně stejných pohybových dispozic.

3.4.4 Kineziologická cvičení

V rámci výuky ve speciálních třídách se objevily dvě disponibilní hodiny v týdnu. Jsou to hodiny, u kterých mohou učitelé sami určit, jak je využijí. Ve

zmiňovaných třídách je využívají k pracovním aktivitám a k relaxační činnosti spojené s kineziologickým cvičením.

Kineziologické cvičení je soustava cviků, které jsou velmi jednoduché a bezpečné. Lze je provádět bez jakýchkoli pomůcek. Pozitivně podporují schopnosti a dovednosti. Umožňují vyladit funkce mozkových hemisfér, obou očí, uší a celého těla. Podporují všechny denní aktivity dítěte, odstraňují únavu, stres, umožňují jasněji myslet a dodávají dětem radost z pohybu při sportu i ve volném čase. Na počátku výcviku se učí děti cviky izolovaně, potom je dávají dohromady jako soubor. Každý soubor je věnován procvičení určité oblasti.

Průběh hodiny s kineziologickým cvičením

Téma hodiny: Kineziologická cvičení

Cíl hodiny: odstranit únavu, procvičovat funkci mozkových hemisfér a správné dýchání

Věková skupina: žáci ze speciálních tříd

Počet dětí: 11

Pomůcky: CD přehrávač, nahrávka s relaxační hudbou, pastelky, pracovní list s předtištěnou mandalou, list papíru

Průběh hodiny:

První část

Na začátku byli žáci seznámeni s náplní hodiny. Každý si našel místo v herně na koberci tak, aby se nedotýkal druhého, a následovaly cviky.

1. cvik („Sova“): Čtyřmi prsty pravé ruky si žáci objali horní trapézový sval na levé straně těla a jemně ho stlačili k sobě. Následoval nádech. Při výdechu otočili žáci hlavu doleva a dívali se jako sova dozadu přes rameno. Při nádechu opět otočili hlavu dopředu. Při dalším výdechu otočili hlavu doprava a dívali se jako sova dozadu přes rameno. Při nádechu otočili hlavu zpět. Při nádechu dali hlavu jemně k hrudi a cítili přitom protahování šíjových svalů. Celý postup zopakovali ještě čtyřikrát. Důležité je dělat cvičení střídavě na každou stranu. *Toto cvičení je vhodné ke skupinovému cvičení k odbourávání stresu. Podporuje kolektivního ducha a vzájemnou harmonii. Cvičení přátelsky naladí vůči ostatním.*

2. **cvik („Protahování pažních svalů“):** Žáci natáhli levou paži ke stropu. Natažení vycházelo z kyčlí, jako by chtěli dosáhnout až na strop. Následoval nádech. Při každém výdechu protahovali paži izometricky čtyřmi směry. Druhá ruka prováděla při výdechu protitlak. Směry byly doleva, dozadu, doprava, dopředu. Pak žáci protahovali i svaly druhé paže. Celý postup zopakovali ještě čtyřikrát. *Toto cvičení slouží k udržení rovnováhy ramenního pletence, dýchání a energie uší. Protahování pažních svalů zlepšuje držení těla vsedě. Vyrovnáváním jemné motoriky nám toto cvičení pomáhá k lepšímu písmu.*
3. **cvik („Mozková tlačítka“):** Žáci si masírovali palcem a dvěma prsty jedné ruky pod kliční kostí, vpravo a vlevo od hrudní kosti. Dvěma prsty druhé ruky si třeli pupík. *Toto cvičení zlepšuje vnímání okolí, zvyšuje bdělost při vyučování i při práci. Zlepšuje koordinaci mezi rukou a očima. Zlepšuje písmo.*
4. **cvik („Čepice myšlení“):** Žáci jemně rozvinuli ušní boltce. Přitom začali nahoře a masírovali podél boltců dolů. Jemně tahali za ušní lalůčky. Cvičení opakovali pětkrát. *Toto cvičení vyvažuje obě poloviny mozku. Cvičí nás naslouchat.*
5. **cvik („Pohyb do kříže“):** Žáci dávali levý loket k pravému kolenu a pak pravý loket k levému kolenu. Cvik několikrát opakovali. *Toto cvičení koordinuje obě poloviny mozku, oči, uši a obě strany těla.*
6. **cvik („Pozitivní body“):** Žáci si položili ukazováček a prostředníček pravé ruky na pravý čelní hrbol a ukazováček a prostředníček levé ruky na levý čelní hrbol. Těchto bodů se dotýkali několik minut (1 až 3 minuty). *Toto cvičení slouží k odbourávání stavu napětí v těle a v hlavě.*
7. **cvik („Dýchání do břicha vestoje“):** Žáci si položili ruce na břicho a zhluboka se nadechli. Potom vzduch v krátkých, malých nárazech vydechovali, jako by chtěli dechem odfouknout pírko. *Toto cvičení je dobré k nácviku správného dýchání, k soustředění na práci a kladně ovlivňuje paměť.*
8. **cvik („Dýchání do břicha v leže“):** Žáci si lehli na záda a na břicho se jim položil list papíru. Žáci se nadechli do břicha tak, že se list papíru nadzvedl. Potom zadrželi dech. Při výdechu opět list papíru klesl dolů. Při nádechu, při zadržení vzduchu a při výdechu se vždy počítalo v duchu do pěti. Cvičení se

několikrát opakovalo. *Toto cvičení umožňuje pro mozek lepší zásobování kyslíkem.*

- 9. cvik („Zívání“):** Žáci vydechovali tak dlouho, až neměli v plicích žádný vzduch. Pak se pomalu nadechovali a zívání se dostavilo automaticky. Cvik několikrát opakovali. Když se v oblasti žvýkacích svalů objevil u někoho křečovitě stažený sval, následovalo jemné masírování konečky prstů v dané oblasti. *Toto cvičení udržuje rovnováhu čelistního kloubu a žvýkacích svalů, uvolňuje celou oblast lebky a podporuje dýchání a zlepšuje vnímání.*

Druhá část

V této části zůstali žáci ležet na zemi, uvolnili své tělo, soustředili se na pravidelné dýchání a mluvené slovo za doprovodu relaxační hudby, která dokreslovala atmosféru k relaxačnímu cvičení. V závěru této části obešla paní učitelka jednotlivě žáky a vyzvala je, zda chtějí pokračovat v další práci nebo klidně dál odpočívat. Tři žáci zůstali ležet na koberci a odpočívali do konce hodiny.

Třetí část

Žáci měli na lavicích připraveny mandaly a pastelky. Ti, kteří si zvolili, že budou pokračovat v práci, si sedli do lavic a začali ve zbytku hodiny vybarvovat. V závěru hodiny proběhlo zhodnocení, pochvala za práci a snahu při cvičení. (Příloha č. 5)

Hodnocení hodiny:

Náplň hodiny byla velice pestrá. Skládala se ze tří různých částí, které na sebe plynule navazovaly. Kineziologické cvičení zvládly i děti pohybově méně disponované bez obtíží. Každé dítě při pohybu zažívalo pocit úspěchu ze zdárně provedeného cviku, který byl přirozeně komentován. Děti se velmi ochotně zapojovaly do činností a měly je spojené s příjemnými emocemi, které vyjádřily při vybarvování mandal. (Příloha č. 6)

3.4.5 Pohybové chvílky při vyučování

Pohybových chviliek učitelé využívají během celého vyučování. Jejich hlavní význam spočívá v odbourávání stresu, únavy a znovuzískání sil do práce. Jsou to

jednoduchá cvičení, která nejsou náročná na prostor ani na vybavení pomůckami. Využívají se cvičení rozvíjející smysly, koordinaci těla, sociální interakci, vnímání vlastního těla, cvičení vedoucí k uklidnění. Také se objevují cvičení, při kterých velkou roli hraje hudba. Hudba je vítaným zpestřením zvukové kulisy ve vyučovací hodině. Navozuje příjemnou atmosféru, nenásilně vede dítě při pohybových činnostech. Důležitý je výběr hudby podle charakteru pohybových činností. Cvičení mohou být pro jednotlivce, pro dvojice či pro skupinky.

3.4.6 Pohybové aktivity pořádané školou

Ozdravný pobyt na horách

Každoročně se v zimě pořádá pro žáky prvního stupně ZŠ praktické a žáky ZŠ speciální týdenní ozdravný pobyt na horách. Tato akce se loni uskutečnila již po desáté. Hlavním cílem je poznávání našich hor, pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu. Pobyt má svou vlastní náplň a zaměření. Poslední ozdravný pobyt nesl název „Cesta za Krakonošem“. Uskutečnil se v Krkonoších na Pražské boudě v termínu od 25.3. 2007 do 31.3. 2007, zúčastnilo se ho 21 dětí (9 dětí ze ZŠ speciální a 12 dětí ze ZŠ praktické). Program byl rozvržen do dopoledního, odpoledního a večerního zaměstnání.

Dopoledne děti soutěžily a závodily. Každý den byla vyhlášena jiná disciplína, (např. slalom mezi překážkami, sjezd mezi brankami, rychlostní sjezd, kdo dojede nejdál, kdo dohodí nejdál sněhovou koulí ...). Tyto dílčí závody byly součástí velké zimní olympiády, která se hodnotila v závěru pobytu.

Odpolední program byl také věnován soutěžím a nebo procházkám do blízkého okolí. Děti si hrály na psí spřežení, hledaly Krakonošův poklad, stopovaly Krakonoše apod. Pokud počasí nepřálo, hrály společenské hry (např. pexeso, člověče nezlob se, domino, karty, kloboučku hop ...), hrály si se stavebnicemi, malovaly, nebo se promítaly filmy.

Večer následovalo hodnocení celého dne, vyhodnocení nejlepších v jednotlivých disciplínách a společenský večer, kdy děti např. zpívaly, tančily, besedovaly s členy horské služby apod. (Příloha č. 7)

Den dětí

Žáci prvního stupně ZŠ praktické a ZŠ speciální slaví tradičně svůj svátek pohybem. Tyto sportovní zábavné aktivity mají ve škole letitou tradici. Žáci soutěžili na jednotlivých stanovištích v hodů míčkem do tlamy, v hodů kroužky na kolíky, v hodů do dálky sirkou, v běhu trojnohém, ve sběru brambor poslepu, v chůzi na chůdách, běželi slalomovou dráhu, přenášeli předměty z jedné strany na druhou, skákali v pytli apod. Za své výkony dostávali školní penízky, za které si koupili ve školním obchůdku to, na co měli chuť nebo co se jim líbilo.

(Příloha č. 8)

Školní olympiáda

Další školní akcí, při které mohou žáci předvést své pohybové dovednosti, je „Školní olympiáda“. Koná se jednou za dva roky v posledních dnech školy. Je rozvržena do tří dnů. První den je slavnostní zahájení a rozdělení žáků do družstev – států. Každé družstvo je smíšené, což znamená, že je tvořeno žáky z různých ročníků ZŠ praktické a ZŠ speciální. Koná se slavnostní nástup všech zúčastněných, jsou přečteny sliby za sportovce a za rozhodčí, vyvěšena vlajka a zapálen oheň.

Druhý den je věnován samotnému závodění v jednotlivých disciplínách. Žáci soutěží v atletických a přizpůsobených disciplínách (skok z místa, skok do dálky, skok do výšky, hod na cíl, hod do dálky, běh na 60m, vytrvalostní běh, štafetový běh, přeskoky přes švihadlo, přeskoky přes lavičku, slalom s velkým míčem a dřepy). Velký význam zde hraje vzájemná podpora jednotlivých členů družstev. Navzájem si pomáhají, povzbuzují se a ti zdatnější motivují slabší k těm nejlepším výkonům.

Třetí den následuje vyhodnocení. Nehodnotí se výkony jednotlivců, ale výkony celého družstva ve všech disciplínách. Zároveň se v každém družstvu – státě – vyhodnotí jeden sportovec, který rozhodčí nejvíce zaujal z jakéhokoliv důvodu.

Soutěže probíhají v tělocvičnách školy, na školním hřišti a v nedalekém městském parku. V červnu 2008 se uskuteční třetí ročník „Školní olympiády“.

3.4.7 Pohybové aktivity pořádané v regionu

Vánoční plavecké závody

Vánoční plavecké závody se pořádají poslední prosincovou středu před vánočními prázdninami. Tuto akci pořádá Centrum 83 ve zdejším mladoboleslavském plaveckém bazénu od roku 2005.

Akce je určena pro všechny děti s mentálním postižením bez omezení věku, které mají rády vodu a pravidelně během školního roku chodí na plavání v rámci sportovních kroužků. Závodí se v klasických plaveckých disciplínách – 100m, 50m, 25m kraul, prsa, znak, volný způsob, ale i v přizpůsobených disciplínách – plavání s pomůckou na vzdálenost 25m nebo 5m. K oblíbeným patří štafetové závody v družstvech, které probíhají na závěr.

Každý, kdo se závodů zúčastní, dostane upomínkový diplom, malý dáreček a první tři nejlepší medaili.

Velikonoční sportovní hry

V dubnu před velikonočními svátky jsou pořádány každoroční „Velikonoční sportovní hry“. Těchto her se účastní žáci ze ZŠ speciální, z Centra 83 a z ÚSP Lipník. Děti zde mají možnost zasportovat si a poměřit svoje síly. Hry se konají ve sportovní hale TJ Auto Škoda v Mladé Boleslavi. První hry se uskutečnily v roce 1998.

Děti jsou rozděleny do barevných týmů a soutěží na deseti stanovištích, přičemž každé z nich je přizpůsobeno případným postižením závodníků. Takže disciplíny jako slalom, shazování kuželek, skok z místa, kop na bránu, hod na cíl, překážková dráha a další, zvládnou opravdu všichni. Dětem pomáhají jako osobní asistenti žáci z 9. tříd ZŠ.

V přestávkách si děti mohou nazdobit perníčky, které s chutí snědí nebo si je odnesou domů.

Za své výkony jsou závodníci ohodnoceni. Každý může vystoupit na stupně vítězů, kde obdrží medaili a drobné dárečky.

Na závěr se tradičně všichni vyřadí na parketu při společné diskotéce.

(Příloha č. 9)

Rehabilitační táborové pobyty

Centrum 83 v Mladé Boleslavi se Sdružením pro pomoc mentálně postiženým pořádá na přelomu května a června rehabilitační pobyty táborového typu. Tyto tábory mají již dlouholetou tradici a těší se na ně nejen děti ze ZŠ speciální v Mladé Boleslavi, Centra 83 v Mladé Boleslavi, ÚSP Lipník, ale i jejich rodiče, prarodiče či sourozenci. Vždy se sejde výborná parta lidí, kteří si chtějí hrát a poznávat nová místa v České republice.

Každý pobyt má svůj program a náplň. Loňský pobyt se uskutečnil ve Starých Křečanech u Rumburka. Cílem bylo seznámit se s novými metodami loupení, protože pobyt nesl název – „1. Kongres loupežníků v Čechách“. Pobytu se zúčastnilo celkem 80 osob (21 děvčat, 27 chlapců, 9 rodičů, 23 doprovodných asistentů z řad vychovatelů, učitelů). Všichni účastníci byli rozděleni do pěti družstev (kapsáři, pašeráci, padělatelé, vykradači, lapkové).

Během pobytu se hrály různé hry s loupežnickou tematikou, kde každý mohl předvést svou sílu, píli, ctižádost a zdatnost. Své rukodělné dovednosti mohli účastníci předvést, když vyráběli z kůže váčky na diamanty, ozdobné přívěsky na opasek, razili mince, vyráběli střelné zbraně nebo se učili vázat květinové vazby. Také se večer promítaly filmy s loupežnickou tematikou, např. pohádka Lotrando a Zubejda. Během pobytu se pořádaly půldenní pěší výlety a jeden celodenní výlet autobusem do Hřenska, kde byla velkým zážitkem jízda na lodičkách. Nechyběly večerní táboráky a taneční zábavy. Velký ohlas měla i návštěva rytířů v táboře. Připravili si odpolední zábavný program - turnaje a různá zápolení, do kterých zapojili i děti. Na konci tábora všichni prošli rekvalifikační zkouškou a obdrželi rekvalifikační certifikát, který je opravňoval vykonávat loupežnické řemeslo.

(Příloha č. 10)

Atletické závody

Atletické závody pro zdravotně a mentálně postižené s heslem „Každý může sportovat“ dávají možnost všem zájemcům o sport, kteří mají postižení různého typu a stupně, předvést zde své atletické dovednosti a dosáhnout nejlepších výkonů v soutěžních disciplínách (50m chůze, 50m běh, 100m běh, 300m běh,

800m běh, štafetový běh, běh na 50m s asistentem, 50m jízda závodníků na vozíku, hod kriketovým míčkem, vrh koulí, skok z místa, skok daleký nebo přizpůsobené sporty – překážková dráha, hod na cíl). Pořadateli akce jsou Centrum 83 Mladá Boleslav, Sdružení pro pomoc mentálně postižených Mladá Boleslav a Středočeský kraj.

Letos v říjnu se uskutečnil 2. ročník. Celkem se zúčastnilo 152 sportovců z 9 zařízení, která poskytují sociální služby, a ze 3 základních škol speciálních. Každý zúčastněný mohl závodit ve dvou disciplínách a každé zařízení postavilo ze svých závodníků družstvo pro štafetový běh. (Příloha č. 11)

3.5 Výsledky výzkumu

Zjištění získaná z dotazníků učitelů ze speciálních tříd:

1. Na otázku „*Jakým pohybovým aktivitám se věnujete při hodinách tělesné výchovy ?*“, nejčastěji odpovídali:

Výběr pohybových aktivit v hodinách tělesné výchovy je podmíněn psychickými i fyzickými možnostmi žáků a specifikou jejich postižení. Náplň hodin tělesné výchovy vychází z obsahu Vzdělávacího programu pomocné školy a přípravného stupně pomocné školy. Nejčastějšími aktivitami jsou vyrovnávací cvičení, posilovací cvičení, uvolňovací cvičení, protahovací cvičení, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, závodivé hry, soutěže, míčové hry, dechová cvičení, hudebně pohybové hry, relaxační a dechová cvičení, sezónní činnosti, běhy, chůze, házení, pohybové hry v přírodě.

2. Na otázku „*Kde provozujete pohybové aktivity ?*“, nejčastěji učitelé odpovídali: K hodinám tělesné výchovy se využívají dvě tělocvičny. Jedna je přizpůsobena ke cvičení na nářadí a druhá k míčovým a závodivým hrám. Dále se využívá školní herna, školní hřiště, školní bazén v letních měsících a dětské hřiště plné prolézaček v nedalekém městském parku nebo park samotný, kde se dobře provádějí sezónní pohybové aktivity. Využívají se také oddechová místa v jednotlivých třídách.

3. Na otázku „*Jaké pohybové aktivity jsou u vašich dětí nejvíce a nejméně oblíbené ?*“, učitelé odpovídali:

Nelze jednoznačně odpovědět, které pohybové aktivity jsou pro všechny děti oblíbené. Ale děti spíše upřednostňují závodivé hry, soutěže, pohybové hry spojené s hudbou, míčové hry, cvičení na některém nářadí (např. trampolíně), sezónní sporty, hry ve vodě. K méně oblíbeným patří vyrovnávací, uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení. Je to hlavně v důsledku toho, že se obtížně soustředí a správné provedení cviku je někdy provázeno mírnou bolestí.

4. Na otázku „*Jsou pohybové aktivity využívány i v jiných hodinách v rámci vyučování ?*“, učitelé odpovídali:

Pohybové aktivity přispívají ke zmírňování důsledků MR, proto dochází k rozvoji pohybových dovedností nejen v hodinách tělesné výchovy, ale v průběhu celé doby pobytu žáka ve škole v rámci tělovýchovných chvil, které jsou zařazovány do jednotlivých vyučovacích hodin podle potřeby, aby žáci zregenerovali své síly, lépe se soustředili a protáhli se, nebo během přestávek. Nejčastěji jsou využívána relaxační cvičení, cvičení z kineziologie, cvičení s drobnými pomůckami, které mají žáci běžně u sebe.

5. Na otázku „*Je nějaká specifická pohybová aktivita, kterou provozujete v rámci výuky ?*“, učitelé odpovídali:

Mezi zvláštní pohybové aktivity řadí kineziologická cvičení, relaxační cvičení spojená s vybarvováním mandal a prvky jógových cvičení. Ne všichni učitelé tato cvičení znají a mohou je aplikovat. Spíše je to tak, že každý se zaměřuje na jednu oblast a v rámci spolupráce se pro některé činnosti třídy spojují nebo se mezi sebou vyučující ve třídách střídají.

6. Na otázku „*Jaký zájem o pohybové aktivity projevují děti ?*“, učitelé odpovídali:

Zájem o pohyb v jakékoliv podobě je vyšší než zájem o čtení či psaní.

7. Na otázku „*Jak motivujete svoje žáky k pohybové aktivitě ?*“, učitelé odpovídali:

Nejvíce používanou motivací je pochvala za snahu a píli před ostatními, obrázek do notýsku, drobná sladkost nebo diplom. V opačném případě pokárání.

8. Na otázku „*Vidíte pohybové aktivity ve škole jako pozitivum pro děti či naopak ?*“ se všichni učitelé v odpovědi shodují:

Pohybové aktivity provozované školou i ve volném čase se pozitivně promítají do tělesného rozvoje, zlepšuje se odolnost vůči nemocem, zvyšuje se tělesná zdatnost jednotlivců a ovlivňuje to sociální rozvoj. Jedná se o zlepšování, která jdou krůček po krůčku.

Zjištění získaná z dotazníků rodičů dětí ze speciálních tříd:

1. Na otázku „*Jakým způsobem jste informováni o sportovních akcích pořádaných školou ?*“ rodiče jednoznačně odpověděli, že se o sportovních akcích a aktivitách, které jsou pořádány školou, dozvídají od dětí prostřednictvím notýsku nebo osobního pozvání třídního učitele.

2. Na otázku „*Jakým způsobem jste informováni o sportovních akcích pořádaných ve vašem městě ?*“ opět rodiče jednoznačně odpověděli, že o sportovních akcích, které jsou pořádány v našem městě, jsou informováni prostřednictvím školy.

3. Na otázku „*Účastníte se jako rodina společně nějakých sportovních akcí, které jsou pro vás pořádány ?*“ většina z nich odpověděla, že se neúčastní žádných sportovních akcí, 2 respondenti uvedli, že se účastní pravidelně se svými dětmi rehabilitačních táborových pobytů.

4. Na otázku, „*Provozujete se svými dětmi nějaké pohybové aktivity v rámci volného času ?*“ polovina z nich odpověděla, že neprovozují žádné pohybové aktivity, 2 respondenti nepochopili obsah otázky, zbylí rodiče uvedli, že s dětmi chodí ve volném čase - nejvíce o víkendech - na procházky, výlety, jezdí na kole, v létě se chodí koupat a 5 rodičů s dětmi jezdí v zimních měsících lyžovat.

5. Na otázku „*Chodí vaše dítě do nějakého sportovního kroužku mimo školu ?*“ se rodiče shodovali v odpovědi ne.

6. Na otázku „*Trávíte sami rádi volný čas pohybovými aktivitami ?*“ polovina odpověděla, že se nevěnují žádnému sportu ani pohybové aktivitě, druhá polovina odpověděla, že se pohybovým aktivitám hlavně věnují v rámci celé rodiny společně.

7. Na otázku „*Mají pohybové aktivity nějaký dopad na vaše dítě ?*“ 8 rodičů odpovědělo, že nic nepozorují, 4 rodiče nepochopili obsah otázky a odpověď proškrtli, 3 rodiče uvedli, že u svých dětí na základě upozornění dětského lékaře pozorují lepší držení těla, 5 rodičů uvedlo, že u jejich dětí se zvýšila fyzická kondice a 4 rodiče uvedli, že děti jsou méně agresivní.

3.6 Shrnutí

Analýzou dotazníků a rozhovory s rodiči a učiteli, kteří spolupracovali nebo spolupracují s dětmi ze speciálních tříd, vyplynuly tyto skutečnosti:

Učitelé se snaží co nejvíce nových pohybových aktivit, které si navzájem předávají z různých seminářů a školení, odborných publikací či z elektronických informačních zdrojů, využívat během vyučování, aby zvýšili chuť dětí k pohybu, protože mnohé děti se v současnosti málo pohybují a čím dál více převažuje i tendence pasivního využívání volného času.

Dále se učitelé snaží organizovat různé sportovní akce, nejen pro žáky ze speciálních tříd, ale i pro žáky základní školy praktické, aby mohlo dojít k vzájemné integraci.

Velmi často bývá pro vzájemné hodnocení mezi dětmi významnější tělesná zdatnost než školní prospěch. Proto se učitelé snaží zvyšovat fyzickou zdatnost dětí nenásilnou formou, formou závodivých her, soutěží, cvičení s netradičními pomůckami apod. Je účelnější naučit pohybově indisponované dítě třeba jen několika málo cvikům, pro něž má aspoň nějaké předpoklady, neboť se může

alespoň trochu „vytáhnout“, je to významnější než splnit nějaká předepsaná kritéria.

Velmi významnou funkci při pohybu - výuce, provozování pohybových aktivit, kterou učitelé zdůrazňují, má hodnocení a správně by mělo mít i zpětnou vazbu, která stimuluje další aktivitu dítěte. Dítě potřebuje vědět, co dělá dobře, zajímá ho, kde dělá chybu. Čím přesněji se sledují výkony dítěte a korigují se jeho chyby, tím lze očekávat rychlejších pokroků. Je však důležitá i forma zpětné vazby, aby měla funkci motivace. Jako jedna z možností jsou využívána slovní hodnocení prostřednictvím notýsku nebo diplomu. Dítě dostane diplom, který však necharakterizuje jeho pořadí v rámci skupiny, ale pohybovou úroveň dosaženou v určitém období.

Rodiče rozvoj pohybových dovedností svých dětí spíše nechávají na škole. Více méně pro ně nevyhledávají žádné akce nebo sportovní kroužky, využívají těch, které jim jsou nabídnuty právě školou, a přesto zvažují účast. Někdy v tom hrají roli i finance. Rodiče často nemají zájem o akce, které musí úplně nebo částečně hradit.

Z výzkumu je zřejmé, že rodiče, kteří mají pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, sami sportují, chtějí, aby i jejich dítě se účastnilo pohybových aktivit.

4 ZÁVĚR

Úkolem bakalářské práce bylo zhodnotit, jak významnou roli sehrávají pohybové aktivity v životě mentálně postiženého dítěte.

Teoretická část se zabývá vysvětlením pojmu mentální retardace z různých pohledů. Je zde uvedena základní klasifikace mentální retardace a zvláštnosti, které se u mentálně postižených jedinců vyskytují, zejména v oblasti motoriky. V práci jsou objasněny některé aspekty pohybových aktivit, které významně ovlivňují rozvoj jedince s mentálním postižením. Je zde popsán současný systém vzdělávání jedinců s mentálním postižením v České republice a dále celosvětové a české sportovní hnutí, jako hnutí otevřená pro aktivní sportování osob s mentálním postižením.

Vlastní výzkum byl prováděn v základní škole speciální. Prokázal hypotézu č.1, že vhodné druhy pohybových aktivit a cvičení, které jsou nabízeny žákům v základní škole speciální nejen v rámci hodin tělesné výchovy, ale během celého vyučování, dovedou získat děti i pro pravidelnou aktivitu.

Činnost sportovního kroužku umožňuje dětem zdokonalovat tělesnou výkonnost a zdatnost nenásilnou formou. Dokládají to výsledky atletického trojboje, které jsou zaznamenány v tabulce č.3, nebo pokroky v plaveckých dovednostech, které jsou zaznamenány v tabulce č. 2. Tyto výsledky potvrdily alespoň částečně hypotézu č.2, že pohybové aktivity vedou k posílení identity a utváření osobnosti.

Práce rovněž hodnotí význam pohybových aktivit po stránce zdravotní, kdy pomocí testu držení těla podle Matthiase byl zjišťován stupeň poškození držení těla a výsledky byly zpracovány do tabulky č. 1. Tyto záznamy částečně potvrdily hypotézu č. 3, že přiměřená a správná cvičení mohou mít kladný vliv na organismus.

Využití volného času pohybovými aktivitami prokazuje, že se obohacuje a upevňuje kontakt, interakce, komunikace, navazování a rozvoj vztahů mezi dětmi; dokládají to zjištění získaná z dotazníků.

Z práce vyplývá, že čas a prostor na pohybové aktivity se vždy najde - jen chtít - a že pohyb je vynikajícím prostředkem prevence problémů v oblasti vývoje dětí, mládeže i dospělých.

5 NAVRHOVANÁ OPATŘENÍ

Z práce vyplývá, že je nutné vést děti ke každodenní pohybové aktivitě tak, aby se pohyb stal součástí denního režimu každého dítěte.

- Vzhledem k tomu je nutné **zapojit rodiče** těchto dětí do pohybových her a sportovních činností, aby se mohlo rozvíjet vzájemné porozumění mezi rodiči a dětmi, aby se zvyšovala i přirozená autorita rodičů, ale hlavně, aby rodiče mohli prokázat svůj vztah k dětem, že jim děti nejsou lhostejné, že je mají rádi a záleží jim na nich. To pak může vést i ke zlepšení vztahů v celé rodině.
- **Rodiče** by měli být upozorněni na to, že rovněž tělesná výchova by měla být součástí dne stejně jako domácí příprava na vyučování, jelikož pravidelné cvičení se může podílet na formování charakteru.
- Důležitý úkol má i **škola, především učitelé**, kteří vhodnou motivací, výběrem pestrých a rozmanitých činností, posilují zájem o pohybové aktivity, aby se utvářel kladný vztah k tělesné výchově, který obohacuje citovou stránku dítěte.
- **Učitelé** by měli i nadále zdravě posilovat úroveň sebevědomí, vést k nepodceňování a ovlivňovat tak přímo kvalitu pohybové činnosti a radost z pohybu.
- Dále je třeba, aby **učitelé** zařazovali více prvků ze zdravotní tělesné výchovy do běžných hodin tělesné výchovy nebo do pohybových chvilěk během dne, protože zdravotní tělesná výchova je jedním z nejdůležitějších prostředků léčebné rehabilitace a lze tak přispět ke zvyšování celkové zdatnosti, zlepšení výkonnosti a odolnosti organismu.

6 SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

KARÁSKOVÁ, V., KURZOVÁ, O., STŘEDOVÁ, M., *Speciální olympiády*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998. ISBN 80-7067-844-5.

KARÁSKOVÁ, V., *Zábavná cvičení s mentálně postiženými dětmi*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0082-0.

KVAPILÍK, J., ČERNÁ, M., *Zdravý způsob života mentálně postižených*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0019-9.

MATOUŠOVÁ, M., ADAMÍROVÁ, J., BOTLÍKOVÁ, V., CHVALOVÁ, O., MATOUŠOVÁ, Z., OSVALDOVÁ, V., STRNAD, P., *Zdravotní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Sport pro všechny, 1992.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

SZABOVÁ, M., *Preventivní a nápravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-504-0.

ŠVARCOVÁ, I., *Vzdělávací program pomocné školy a přípravného stupně pomocné školy*. 2. vyd. Praha: Septima, 1997. ISBN 80-7216-030-3.

ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-506-7.

ŠVINGALOVÁ, D., *Úvod do psychopedie*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2003. ISBN 80-7083-696-2.

ŠVINGALOVÁ, D., *Úvod do teorie a praxe psychopedie*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN 80-7372-042-6.

VÁGNEROVÁ, M., *Úvod do vývojové psychopatologie III.* dotisk. Liberec: Technická univerzita, 2005. ISBN 80-7083-669-5.

VALENTA, M., MÜLLER, O., *Psychopedie*. 2. vyd. Praha: Parta, 2004. ISBN 80-7320-063-5.

Vyhláška č. 73/2005 Sb. ze dne 9. února 2005, o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných.

Zákon č. 561/2004 Sb. ze dne 24. Září 2004, o předškolním, základním, středním vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1

Dotazník pro učitele ze speciálních tříd (viz text – s. 41)

Příloha č. 2

Dotazník pro rodiče dětí ze speciálních tříd (viz text – s. 42)

Příloha č. 3

Fotografie z hodiny tělesné výchovy (viz text – s. 51)

Příloha č. 4

Fotografie z plavání (viz text – s. 60)

Příloha č. 5

Fotografie z kineziologického cvičení (viz text – s. 67)

Příloha č. 6

Fotografie mandal z kineziologického cvičení (viz text – s. 67)

Příloha č. 7

Fotografie z ozdravného pobytu (viz text – s. 68)

Příloha č. 8

Fotografie ze soutěží pořádaných ke Dni dětí (viz text – s. 69)

Příloha č. 9

Fotografie z Velikonočních her (viz text – s. 70)

Příloha č. 10

Fotografie z rehabilitačního táborového pobytu (viz text – s. 71)

Příloha č. 11

Fotografie z atletických závodů (viz text – s. 72)

Příloha č. 1

Dotazník pro učitele ze speciálních tříd.

1. Jakým pohybovým aktivitám se věnujete při hodinách tělesné výchovy?
2. Kde provozujete pohybové aktivity?
3. Jaké pohybové aktivity jsou u vašich dětí nejvíce a nejméně oblíbené?
4. Jsou pohybové aktivity využívány i v jiných hodinách v rámci vyučování?
5. Je nějaká specifická pohybová aktivita, kterou provozujete v rámci výuky?
6. Jaký zájem o pohybové aktivity projevují děti?
7. Jak motivujete svoje žáky k pohybové aktivitě?
8. Vidíte pohybové aktivity ve škole jako pozitivum pro děti či naopak?

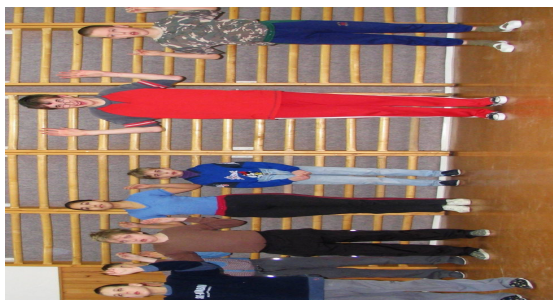
Příloha č. 2

Dotazník pro rodiče dětí ze speciálních tříd.

1. Jakým způsobem jste informováni o sportovních akcích pořádaných školou?
2. Jakým způsobem jste informováni o sportovních akcích pořádaných ve vašem městě?
3. Jako rodina se společně účastníte nějakých sportovních akcí, které jsou pro vás pořádány?
4. Provozujete se svými dětmi nějaké pohybové aktivity v rámci volného času?
5. Chodí vaše dítě do nějakého sportovního kroužku mimo školu?
6. Sami rádi trávíte volný čas pohybovými aktivitami?
7. Mají pohybové aktivity nějaký dopad na vaše dítě?

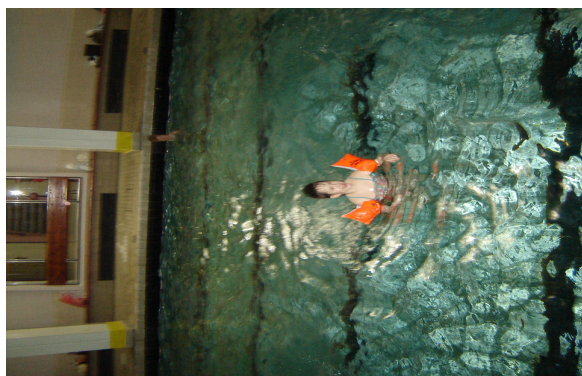
Příloha č. 3

Fotografie z hodin tělesné výchovy



Příloha č. 4

Fotografie z plavání



Příloha č. 5

Fotografie z kineziologického cvičení



Fotografie mandal z kineziologického cvičení



Příloha č. 7

Fotografie z ozdravného pobytu



Fotografie ze soutěží ke Dni dětí



Fotografie z Velikonočních her



Fotografie z rehabilitačního táborového pobytu



Příloha č. 11

Fotografie z atletických závodů



